

SPIS TREŚCI

Przedmowa.....	9
CZĘŚĆ I. SPOTKANIE Z WŁASNYM MROKIEM	13
Rozdział 1. Psychologiczny cień – wróg czy sprzymierzeniec?.....	15
Rozdział 2. To, co wyparte, nie umiera	27
Rozdział 3. Jak oswoić niechciane części siebie.....	45
CZĘŚĆ II. SZTUKA BYCIA ZE SOBĄ	65
Rozdział 4. Samotność w tłumie	67
Rozdział 5. Ukryte źródła emocjonalnej izolacji.....	89
Rozdział 6. Jak uwolnić się od poczucia osamotnienia	99
CZĘŚĆ III. W RELACJACH Z INNYMI	147
Rozdział 7. Jak nie uciekać od ludzi.....	149
Rozdział 8. Jak przestać wątpić w siebie, będąc z innymi.....	189
CZĘŚĆ IV. NAUKA SKUTECZNEGO ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW	239
Rozdział 9. Czy da się uniknąć konfliktów?	241
Rozdział 10. Jak nie dolać oliwy do ognia.....	249
Zakończenie	283
Podziękowania	287
Przypisy.....	289
Bibliografia	293