

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE _____ **5**

ROZDZIAŁ 1.

PUNKT WYJŚCIA.

JAKIE SĄ TWOJE NAWYKI W KONFLIKCIE? _____ **13**

ROZDZIAŁ 2.

BILANS KONFLIKTU.

JAKĄ DROGĘ WYBRAĆ? _____ **31**

ROZDZIAŁ 3.

MÓZG W KONFLIKCIE.

JAK ZAPANOWAĆ NAD EMOCJAMI? _____ **45**

ROZDZIAŁ 4.

NA TROPIE POTRZEB.

O CZYM NIE MÓWIMY, A WARTO BY BYŁO? _____ **59**

ROZDZIAŁ 5.

DROGA DO ROZWIĄZANIA.

CO ROBIĆ KROK PO KROKU? _____ 69

ROZDZIAŁ 6.

JA W KONFLIKCIE.

CO ZROBIĆ, ŻEBY BYĆ ZROZUMIANYM? _____ 81

ROZDZIAŁ 7.

TY W KONFLIKCIE.

O CO CI CHODZI?! _____ 97

ROZDZIAŁ 8.

MY W KONFLIKCIE.

JAK MÓWIĆ, ŻEBY SIĘ NIE POKŁÓCIĆ? _____ 103

ROZDZIAŁ 9.

W KOŃCU ROZWIĄZANIE.

CO TO ZNACZY, ŻE POJAWIA SIĘ SAMO? _____ 117

PODSUMOWANIE

JAK O TYM PAMIĘTAĆ I PRAKTYKOWAĆ? _____ 129

LISTA POTRZEB _____ 133

LISTA UCZUĆ _____ 137

O AUTORKACH _____ 139