

Spis treści

Początek wspólnej podróży	9
Część I. Narzędzia na start	15
Rozdział 1. Zdrowe poczucie własnej wartości Od samotności do przynależności	17
Rozdział 2. Przeszłość, która nadaje życiu kształt Od ograniczeń do odpowiedzialności	33
Rozdział 3. Pomiędzy impulsem a reakcją Od odruchu do wyboru	51
Rozdział 4. Widzieć siebie zdrowo Od zasobów do wyzwań	69
Rozdział 5. Porównywanie się z innymi Od rywalizacji do inspiracji	89
Część II. Ja w relacji z ja	105
Rozdział 6. Emocje – wewnętrzne drogowskazy	107
Rozdział 7. Dyskomfort – początek transformacji	135

Rozdział 8. Kocham, lubię, akceptuję – budowanie więzi ze sobą	169
Część III. Ja w relacji z innymi	207
Rozdział 9. Kim jestem dla innych? Czyli twoje miejsce wśród ludzi	209
Rozdział 10. Jasne granice, dobre relacje, czyli komunikacja, która łączy	235
Rozdział 11. Mentalizowanie i empatia, czyli droga do głębszego kontaktu	263
Rozdział 12. Wybaczenie, czyli klucz do wewnętrznej wolności	273
Na dalszą drogę	285