

Spis treści

Wstęp	11
Narzędzia	
Komunikacja i język	18
Wpływ i skuteczność	22
Jaka to jest skuteczna komunikacja?	26
Komunikacja to wyzwanie	28
Komunikacja to wyprawa w nieznane	29
Komunikacja jest trudna, bo opiera się na regulacji	30
Komunikacja jest trudna – nasze osobiste doświadczenia	31
Komunikacja jest trudna, bo kultura	33
Komunikacja to ciągły rozwój	35
Odpowiedzialność to połączenie wyboru i wpływu	37
Jak się uczyć komunikacji?	42
Nastawienie na stałość, na rozwój i na kontekst	44
Ćwiczenia i praktyka	45
Eksperymentowanie	50

Komunikacja ze sobą

Do czego jej potrzebujemy? 56

Narzędzia do komunikacji ze sobą 59

Uwaga 59

Praca z częściami 60

Pauza 61

Uważność 65

RAIN 68

Komunikacja ze swoim ciałem 78

Słuchanie siebie w swoich emocjach 107

Model stref jako narzędzie kontaktu ze sobą 111

Odróżnianie myśli od uczuć 124

Obserwacja i ocena 127

Słuchanie myśli 132

Słuchanie swoich potrzeb i pragnień 149

Słuchanie swojej intuicji 158

Mówienie do siebie 159

Konflikty wewnętrzne 163

Pisanie i ekspresja artystyczna jako sposób na komunikację ze sobą 171

Komunikacja z innymi ludźmi

Mówienie i słuchanie 176

Jakiej komunikacji szukamy? 178

Kiedy warto mówić, a kiedy słuchać? 180

Rozmowy o rozmawianiu 181

Słuchanie 184

Dlaczego słuchanie bywa trudne i jak sobie możemy z tym radzić? 186

Co robić, kiedy ktoś nie chce mówić,
a my chcemy słuchać? 215

Narzędzia słuchania 218

Mówienie 258

Po co w ogóle mówić? 258

Chcę mówić, a ktoś nie chce słuchać 262

Do kogo mówić – o wyborze adresata 264

Co robić, żeby innym było łatwiej nas usłyszeć? 266

Mówienie to nie tylko słowa 287

Autentyczność i vulnerability 288

Mówienie jako budowanie relacji 297

Reagowanie na to, co ktoś powiedział 302

Mówienie jako dzielenie się sobą i swoją perspektywą 309

Asertywność 331

Mówienie na piśmie 332

Mówienie dla kogoś 334

Korzystanie ze wsparcia 336

Proszenie i odmawianie 341

Proszenie 341

Odmawianie 352

Radzenie sobie z odmową 356

Konflikty 360

Czemu możemy się przyjrzeć, jak już się zatrzymamy? 365

Komunikacja w konflikcie 373

Po konflikcie 382

Komunikacja w większej grupie 384

Zakończenie 387

Zaufanie 388