

Spis treści

Przedmowa do polskiego wydania	9
Wstęp Thomasa Gordona	11
Przedmowa Autorki	13
Rozdział 1	
Stawać się osobą bardziej skuteczną	15
Rozdział 2	
Osiągać większą kontrolę nad własnym życiem	24
Rozdział 3	
Skutecznie się otwierać	36
Rozdział 4	
Nauka mówienia „nie”	59
Rozdział 5	
Zapobieganie pewnym konfliktom	70
Rozdział 6	
Czyj to problem?	82
Rozdział 7	
Gdy ty masz problem	94

Rozdział 8

Radzenie sobie z napięciem	108
----------------------------------	-----

Rozdział 9

Konflikty – kto zwycięża, kto przegrywa	124
---	-----

Rozdział 10

Rozwiązywanie konfliktów metodą bez przegranych ...	140
---	-----

Rozdział 11

Rozwiązywanie konfliktów wartości	160
---	-----

Rozdział 12

Modyfikowanie otoczenia	181
-------------------------------	-----

Rozdział 13

Pomaganie, kiedy ktoś ma problem	191
--	-----

Rozdział 14

Planowanie skutecznego działania	214
--	-----

Credo moich relacji z innymi	224
------------------------------------	-----

Podziękowania	226
---------------------	-----

Aneks: podstawowe ćwiczenia relaksacyjne	228
--	-----