

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Czy jesteś empatą?	
Wprowadzenie do empatii	9
Rozdział 2. Empaci, emocje i zdrowie	
Jak przestać chłonać cudzy niepokój	41
Rozdział 3. Empaci i uzależnienia	
Od alkoholu po obżarstwo	73
Rozdział 4. Empaci, miłość i seks	95
Rozdział 5. Jak się ochronić przed narcyzami i innymi wampirami energetycznymi	127
Rozdział 6. Empaci, rodzicielstwo i wychowanie wrażliwych dzieci	151
Rozdział 7. Empaci i praca	189
Rozdział 8. Empaci, intuicja i wyjątkowa percepcja	217
Rozdział 9. Dar empatii	241
Strategie obronne	
Krótki przewodnik	249
Tworząc wspólnotę	
Stwórz sobie empatyczną grupę wsparcia	281
Podziękowania	285
Wybrana bibliografia	287
O autorce	288