

Spis treści

Wstęp	7
Część I. KOMUNIKACJA	11
1. Rozmowy (nie)kontrolowane. Komunikacja – czym jest, co jej sprzyja i co ją utrudnia	13
2. Słyszę czy słucham? Aktywne słuchanie w praktyce	25
3. Parafrazuj i się dogaduj	42
4. Akcentowanie pozytywnych stron, czyli kilka słów o dowartościowaniu	56
5. Odzwierciedlenie uczuć	63
6. Czy pytania mają znaczenie? O znaczeniu pytań w komunikacji	75
7. „Przyganiał kocioł garnkowi”. O komunikatach typu Ja i Ty ..	86
8. STOP! Bariery komunikacyjne	98
Część II. MOTYWACJA	113
9. Za, a nawet przeciw. Dlaczego osoba uzależniona wraca do nałogu	115
10. Sprawdź, co dla ciebie jest ważne i co motywuje cię do działania. Odszukaj swoje „dlaczego”, cz. I.	124

Spis treści

11. Poznaj swoją hierarchię wartości. Odszukaj swoje „dlaczego” cz. II	130
12. Co chciałbym/chciałabym zmienić w swoim życiu.....	139
13. Jak dbać o swoje cele i skutecznie je realizować	146
Bibliografia	152
Załączniki	155
Ćwiczenia	157
Streszczenia edukacji dla pacjentów	271
Noty o autorach	287