

Spis treści

Wstęp	9	Dbaj o regularną aktywność fizyczną	110
Zintegrowany Mężczyzna	11	Pielęgnuj duchowe praktyki	112
I. Geneza dysfunkcji.....	15	Dziel się swoim darem ze światem	118
Matczyna rana	18	V. Zintegrowany Mężczyzna w relacji.....	121
Ojcowska rana	25	Pułapka fuzji	123
Syndrom Miłego Faceta	28	Regularne nagradzanie się	127
Ukryte umowy	34	Szara strefa w związku	134
II. Proces uzdrowienia.....	39	Właściwa samoocena.....	136
Uleczenie ojcowskiej rany.....	42	Prowadzenie w relacji	142
Uleczenie matczynej rany	47	Pozytywne napięcie emocjonalne.....	146
Stawianie granic	52	Zakończenie	153
Praca z gniewem.....	55		
Akceptacja własnego cienia	60		
III. Proces stawiania się Zintegrowanym Mężczyzną.....	67		
Odkrywanie siebie	70		
Stwarzanie siebie na nowo	71		
Samoświadomość.....	74		
Brak oczekiwań	77		
Odpowiedzialność.....	79		
Szczerość	82		
Samouspokojenie	85		
IV. Sześć elementów udanego męskiego życia	91		
Żyj i pracuj z pasją.....	94		
Spędzaj czas z mężczyznami	98		
Wybierz wyzwanie zamiast komfortu	104		