

Spis treści

Wstęp	8
ROZDZIAŁ PIERWSZY: Podejmowanie świadomych decyzji	11
ROZDZIAŁ DRUGI: Budowanie poczucia własnej wartości	23
ROZDZIAŁ TRZECI: Odkrywanie różnych metod komunikacji	35
ROZDZIAŁ CZWARTY: Łagodzenie napięcia	47
ROZDZIAŁ PIĄTY: Łagodzenie złości	59
ROZDZIAŁ SZÓSTY: Akceptacja lęku	71
ROZDZIAŁ SIÓDMY: Życie ze smutkiem	83
ROZDZIAŁ ÓSMY: Strefa wolna od przemocy	95
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY: Bezpieczny w swojej skórze	107
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY: Życie po stracie	119
Materiały	130
Indeks	131

