

Spis treści

- 5 Złość jako emocja**
- 8 Fundamentalna prawda o naturze złości
- 13 Jak powstaje twoja złość
- 19 Podwójne standardy

- 25 Implozja i eksplozja**
- 27 Emocje – portal do siebie
- 28 Tłumienie (implozja)
- 40 Eksplozja

- 55 Przyjaźń ze złością**
- 58 Najważniejsze rozróżnienie
- 59 Uwalnianie złości
- 75 Oswajanie złości
- 93 Od emocji do działania

- 109 Wyrażanie złości**
- 112 Wybór działania
- 114 Działanie
- 126 Mapa pracy ze złością

- 127 Największe wyzwania**
- 129 Wyzwanie pierwsze: emocja na emocji
- 138 Wyzwanie drugie: dlaczego nie słyszysz swoich potrzeb?
- 159 Wyzwanie trzecie: czym życiem żyjesz? O wartościach
- 168 Wyzwanie czwarte: granice
- 191 Wyzwanie piąte: złość w ważnych relacjach
- 208 Wyzwanie szóste: przeszkody zewnętrzne
- 213 Wyzwanie siódme: gdy to ja muszę wykonać największą pracę

- 231 Zyski**
- 233 Pięć ewolucyjnych funkcji złości
- 235 Co się zmienia

- 253 EPILOG. Kiedy złość jest twoją ostatnią prawdą

- 255 Bibliografia
- 257 Dodatki