

Spis treści

Cześć, Człowiek!.....	5
Jak żyjesz?.....	9
Pierwsze kluczowe pytanie: czy masz myśli samobójcze?.....	10
Pytanie drugie: czy dziś coś jadłeś?.....	14
Pytanie trzecie: jak tam Twój sen?.....	16
Pytanie czwarte: jak się masz?.....	22
Survival	31
Ważna decyzja.....	32
Różne strategie.....	35
Nie bądź z tym sam	37
Nadzieja i zazdrość.....	40
Lęk.....	43
Czego potrzebujesz?.....	49
Brak kontaktu.....	53
Żaloba	58
Muzyka.....	68
Dziennik Przetrwania	69
Podręczny Zbiór Pomysłów na Zachowanie Spokoju	70

Teoria rozstania.....	73
Dlaczego ludzie zrywają relacje?.....	75
„Nie czuję już tego samego, co wcześniej”	76
„Jakoś nie widać, żebyś mnie naprawdę kochał”	83
„Tu nie chodzi o ciebie”	101
„Jesteś taki sam jak wszyscy!”	103
„Zostańmy przyjaciółmi”	111
„Myślisz tylko o sobie”	114
„Ty wcale mnie nie słyszysz!”	115
„Potrzebuję przestrzeni”	121
„_____”	128

Co dalej?.....	129
Jeszcze wiele przed Tobą.....	130
Ty	131
Ty i TA osoba	145
Zmiana myślenia	158

Bibliografia.....	159
-------------------	-----

Dodatki	162
---------------	-----

Instrukcja prowadzenia „Dziennika Przetrwania”	163
Dziennik Przetrwania	165
Katalog emocji	198
Katalog potrzeb	199
Katalog cech charakteru	200
Katalog umiejętności	201