

Spis treści

Wstęp	9
Świadome relacje	13
Role w związkach	17
Ego Management System	19
Modele rodzinno-kulturowe	24
Partnerzy	29
Kochankowie	37
Ty jako dziecko	44
Ty dla siebie	52
Rodzice	60
Zasady komunikacji w związku	61
Zasady generalne	72
Zamykaj sekwencje	76
Gdy rozmawiasz przez e-mail	78
Gdy rozmawiasz przez telefon	78
Gdy rozmawiasz na żywo	79
Poziomy więzi	85
Etapy związku	105
10 etapów związku	107
Rozstanie	111

Zasady trwałości związków	115
Wychowywanie dzieci	119
Błędy rodzicielskie	122
Zasady komunikacji	135
Najczęstsze błędy	138
Negatywne przekazy rodziców	144
Równowaga	156
Konflikty	159
Pieniądze	161
Brak seksu	166
Brak równowagi między pracą a życiem rodzinnym	168
Ingerencja osób trzecich	170
Brak równowagi między ja, ty, my	171
Dzieci	172
Błahostki	172
Czas wolny	173
Ćwiczenie: Lista potencjalnych konfliktów	174
Mechanizmy obronne w związkach	191
Podstawowe błędy w przekonaniach Polaków o związkach	223
Pytania i odpowiedzi	231
Ćwiczenia	247
Ćwiczenia na radzenie sobie z konfliktami	249
Inne ćwiczenia	275
Epilog	283
Mężem być	285
Ojcem być	286
Żoną być	288