

Spis treści

Wstęp	9
-----------------	---

1. JAK KOCHAMY 15

<i>Budowanie silnych i znaczących więzi z innymi i ze sobą</i>	
Dlaczego pragniemy więzi	19
Czasami relacje są trudne	26
Jak nawiązujemy więzi.	32
Dwa różne sposoby na przyjaźń	37
Mit ideału.	41
Strach przed „na zawsze”	46
Obsesja to nie miłość	49
Związek to coś więcej niż seks	53
Moc ustępowania.	59
Utrzymywanie silnego poczucia tożsamości	66

2. JAK SIĘ KŁÓCIMY 77

<i>Konflikty w życiu osobistym i zawodowym</i>	
Starcie pierwsze: myślenie, odczuwanie, działanie . . .	80
Starcie drugie: to ty masz problem, nie ja	85
Starcie trzecie: ten dobry i ten zły	91
Starcie czwarte: fakty kontra uczucia.	99

Starcie piąte: trójkąt Karpmana	103
Starcie szóste: unikanie konfliktów.	109
Starcie siódme: kiedy rządzą impulsy	116
Dążenie do asertywności	120
Bez odbioru.	124
Rozłam i naprawa	129

3. JAK SIĘ ZMIENIAMY 137

<i>Drogi w nieznane, na dobre i na złe</i>	
Jak ruszyć z martwego punktu	140
Zmiana wyzwala	148
Jak zmienić stare nawyki	156
Zmiana oznacza stratę.	164
Akceptowanie starzenia się	173
Jak sobie radzić z żałobą.	181

4. JAK SIĘ CZUĆ SPEŁNIONYM W ŻYCIU 189

<i>Droga do wewnętrznego spokoju, sensu i spełnienia</i>	
Kontrolowanie stresu i lęku	192
Jak pokonać wewnętrznego krytyka	201
Szukanie winnego	208
Jak przepracować traumę	219
Jak znaleźć spełnienie	227
Nasze poszukiwanie sensu	235

EPILOG 249

PODZIĘKOWANIA 255