

SPIIS TREŚCI

Opinie o książce:	5
Podziękowania	9
Przedmowa	13
Wstęp	21
Mechanizm języka pokoju	35
Dwa pytania	37
Jak możemy wyrazić to, co jest w nas żywe?	
Obserwacje	41
Jak możemy sprawić, by życie było lepsze?	55
Stosowanie Porozumienia bez Przemocy	73
Zmiana w nas samych. Rozwój poprzez samoedukację	75
Empatyczny kontakt z innymi	95
Dostrzec piękno w innych	105
Co chcesz zmienić?	113

Gangi i inne struktury dominacji. Skąd wzięliśmy się tu, gdzie jesteśmy?	125
Zmiana wyobrażenia wroga i nawiązywanie kontaktu ...	139
Język pokoju w zmianie społecznej	155
Wspólny wysiłek w zmianie społecznej.....	157
Jak radzić sobie z konfliktami i konfrontacją	171
Wdzięczność.....	189
Podsumowanie. Konkluzje.....	199
 Bibliografia.....	 203
 Cztery części procesu Porozumienia bez Przemocy.....	 204
Podstawowe uczucia wspólne nam wszystkim	205
Podstawowe potrzeby wspólne nam wszystkim	206
 O Porozumieniu bez Przemocy.....	 209
O wydawnictwie Puddledancer Press.....	211
O centrum Porozumienia bez Przemocy.....	215
Porozumienie bez Przemocy w Polsce.....	219
Książki na temat Porozumienia bez Przemocy.....	224