

Spis treści

Przedmowa	9
Podziękowania	11
Wprowadzenie	13

Część I

Krok pierwszy. Bycie obecnym

1. Centrum naszego życia	27
2. Siła uważności	41
3. Świadomość relacyjna	63

Część II

Krok drugi. Ciekawość i troska

4. Gra w poczucie winy	83
5. Punkt wyjścia	101
6. Utrzymuj więź	123

Część III

Krok trzeci. Koncentracja na tym, co jest istotne

7. To, co jest istotne	145
8. Zręczność emocjonalna	175
9. Pogłębianie empatii i wewnętrznej odporności	203
10. Jak sygnalizować problemy, nie rozpoczynając sporów	219
11. Jeśli czegoś chcesz, proś o to	243

Część IV
Połączenie wszystkich elementów

- 12. Przebieg rozmowy 269
- 13. Spływ wzburzoną rzeką 291
- 14. Zakończenie. Jak wyznaczyć kurs? 313

Dodatki

- Zestawienie zasad 319
- Zwroty przydatne w komunikacji 323
- Słowniczek 327
- Inne zasoby 331
- Indeks ćwiczeń według tematów 335
- O autorze 339
- Przypisy końcowe 341