

Turinys

Padėkos / 7

Ižanga / 9

1. Kaip susipažinti / 13
2. Kaip reikšti jausmus / 37
3. Aktyvus klausymasis / 59
4. Kaip paprašyti, ko norite / 73
5. Kaip tenkinti kitų norus / 87
6. Kaip spręsti problemas / 95
7. Kaip paprašyti kitų pakeisti elgesį / N7
8. Kaip priimti kritiką / 129
9. Kaip nubrėžti ribas ir jas apginti / 145
10. Kaip taikiai spręsti nesutarimus / 165
11. Kaip užbaigti pokalbį ir kaip atsisveikinti lankantis svečiuose / 175
12. Kaip nutraukti santykius / 181

Epilogas / 187

Priedas / 189