

Turinys

Įžanga: kaip nugyventi tą nepakartojamą
ir brangų gyvenimą / 11

PIRMA DALIS. Tai – jūsų gyvenimas

1. Judėjimas nauju gyvenimo keliu / 19
2. Dramatiška raida / 37
3. Gyvenimo apogėjus / 45
4. Ar tai ir viskas? / 62

ANTRA DALIS. Gyvenimas galinio vaizdo veidrodėlyje

5. *Kūdikystė*: žmogaus, kuriuo galima pasikliauti, paieškos / 77
6. *Kūdikystė*: ankstyvojo prieraišumo galia / 97
7. *Ankstyvoji vaikystė*: valios pažinimas / 112
8. *Ankstyvoji vaikystė*: autonomijos dovana / 126
9. *Vidurinė vaikystė*: išiliejate į vaikų draugiją / 139
10. *Vidurinė vaikystė*: pasirengimas būsimai kelionei / 154
11. *Paauglystė*: mokotės suprasti, kokių žmogumi tampate / 168
12. *Paauglystė*: emocinių permainų metas / 184
13. *Suaugusiųjų gyvenimo pradžia*: laisvės skonis / 204
14. *Suaugusiųjų gyvenimo pradžia*: poros ieškojimo metas / 222
15. *Ankstyvasis suaugusiųjų gyvenimo tarpsnis*: piko valanda / 238

16. *Ankstyvasis suaugusiųjų gyvenimo tarpsnis*: kai susilieja
du prieraišumo stiliai / 249
17. *Ankstyvasis suaugusiųjų gyvenimo tarpsnis*: darbo
pasaulis / 270

TREČIA DALIS. Likusio gyvenimo kelias

18. *Gyvenimo pusiaukelės kryžkelė* / 297
19. *Vidutinis amžius*: aštrus suvokimas, kiek laiko praėjo
ir kiek dar liko / 310
20. *Vėlyvasis suaugusiųjų gyvenimo tarpsnis*: dar vienas
tarpinis etapas / 323
21. *Vėlyvasis suaugusiųjų gyvenimo tarpsnis*: klestėjimo
metas / 345
22. *Vėlyvasis suaugusiųjų gyvenimo tarpsnis*: tikslo turėjimo
svarba / 365
23. *Senatvė*: kad kiekviena brangi akimirka praeitų
prasmingai / 377
24. *Senatvė*: nepaisant senatvės sunkumų, jūs – vis dar
tokie patys / 396
25. *Senatvė*: mokėjimas matyti platesnį vaizdą / 413
26. Brangus gyvenimas priartėja prie pabaigos / 426

Epilogas: būkite drąsūs / 431

Padėka / 435

Pastabos / 439