

TURINYS

Padėkos ix

I DALIS

ATLEISTI - TAI PASIRINKIMAS

- 1 skyrius. Atleidimas: kelias į laisvę 3*
- 2 skyrius. Kas yra atleidimas... ir kas jis nėra 23*
- 3 skyrius. Kodėl atleisti... ir neatleidimo
pasekmės 45*

II DALIS

ATLEIDIMO PROCESAS

- 4 skyrius. Kelionės žemėlapis ir įrankiai 71*
- 5 skyrius. Pripažinti pyktį 93*
- 6 skyrius. Pažvelgti į savo pykčio gelmes 107*
- 7 skyrius. Išipareigoti atleisti 125*
- 8 skyrius. Įgauti perspektyvą 139*

- 9 skyrius. Ugdyti teigiamus jausmus,
mintis ir elgesį 157*
- 10 skyrius. Atrasti ir ištrūkti iš emocinio
kalėjimo 173*
- 11 skyrius. Išstarti „Aš tau atleidžiu“ 191*

III DALIS

EITI GILYN

- 12 skyrius. Daugiau klausimų, padedančių
atleisti 203*
- 13 skyrius. Padėti vaikams atleisti 221*
- 14 skyrius. Norėti gauti atleidimą 249*
- 15 skyrius. Susitaikymas 267*

Literatūros sąrašas 281

Rodyklė 291