

TURINYS

ĮŽANGA • 9

1 DALIS. **Pažinkite save**

1. Kas yra pataikavimas, iš kur jis atsiranda
ir kodėl turime jo atsikratyti • 21
2. Atpažinkime savo jausmus • 45
3. Atskleiskime savo poreikius • 61
4. Pažinkime savo vertybes • 75
5. Pakeiskime savęs suvokimą • 93
6. Priimkime savo norus • 108

2 DALIS. **Kovokite už save**

7. Kai reikia daugiau • 127
8. Nustatykime ribas sau • 142
9. Išmokime prašyti • 149
10. Nustatykime ribas kitiems • 161
11. Nustatykime emocines ribas • 185
12. Ką galime kontroliuoti ir ko - ne • 207
13. Kaip priespauda verčia mus tylėti • 217

3 DALIS. Rūpinkitės savimi

14. Basomis per ugnį • 233

15. Baimės, kaltės ir pykčio akivaizdoje • 241

16. Kai išaigame santykius • 258

17. Sielvartas, permainos ir nauja pradžia • 275

4 DALIS. Praturtinkite save

18. Jei nėra manęs, nėra ir mūsų • 295

19. Pataikavimas ir seksas • 314

20. Atraskime žaidimą iš naujo • 335

21. Priimkime neapibrėžtumą ir ugdykime įžvalgą • 355

Epilogas:

atraskite (tikrąjį) dovanojimo džiaugsmą • 371

PADĖKOS • 379

PASTABOS • 381