

Turinys

IVADAS.....	9
-------------	---

1. Kai jums sunku būti su kitais

1 SKYRIUS. KAI LYGINAMIESI SU KITAIŠ JAUČIATĖS PRALAIMĖJĘ.....	15
2 SKYRIUS. KAI JŪSŲ DRAUGAI NĖRA DRAUGAI.....	29
3 SKYRIUS. KAI NORITE LAISVIAU JAUSTIS TARP ŽMONIŲ.....	39
4 SKYRIUS. KAI JAUČIATĖS NELAUKIAMAS IR NORITE PRITAPTI.....	49
5 SKYRIUS. KAI SAKOTE „TAIP“, O NORITE SAKYTI „NE“.....	57
6 SKYRIUS. KAI SUSIDURIATE SU PASYVIAI AGRESYVIAIS ŽMONĖMIS.....	71
7 SKYRIUS. KAI TĖVAI NESUPRANTA (BET JŪS NORITE IŠSAUGOTI SANTYKIUS).....	81
8 SKYRIUS. KAI KLYSTATE KAIP TĖVAI.....	91
9 SKYRIUS. KAI MEILĖ BE ATSAKO.....	101
10 SKYRIUS. KAI ESATE MYLIMI, BET NELEIDŽIATE PRISIARTINTI.....	107
11 SKYRIUS. KAI NORITE LAIMĖTI GINČĄ.....	117
12 SKYRIUS. KAI SUNKU PRAŠYTI PAGALBOS.....	127

2. Kai sunku su savimi

13 SKYRIUS. KAI JŪSŲ ARŠIAUSIAS KRITIKAS - SAVAS VIDINIS BALSAS.....	139
14 SKYRIUS. KAI ABEJOJATE SAVIMI IR NORITE LABIAU PASITIKĖTI.....	151
15 SKYRIUS. KAI JŪS PERKRAUTI.....	161

16 SKYRIUS. KAI NEAPKENČIATE SAVĘS UŽ TAI, KOKIE TAPOTE.....	171
17 SKYRIUS. KAI BIJOTE PRIIMTI NETEISINGĄ SPRENDIMĄ.....	183
18 SKYRIUS. KAI JUMS TRŪKSTA VALIOS.....	191
19 SKYRIUS. KAI DARBE PATIRIATE DIDELĮ SPAUDIMĄ.....	201

3. Kai sunku priimti savo jausmus

20 SKYRIUS. KAI PER DAUG GALVOJATE.....	213
21 SKYRIUS. KAI JUMS BAIŠU.....	223
22 SKYRIUS. KAI JUS PASIGLEMŽIA SIELVARTAS.....	231
23 SKYRIUS. KAI VISKAS ATRODO BEPRASMIŠKA.....	241
24 SKYRIUS. KAI JAUČIATĖS APSIMETĖLIAIS.....	249
25 SKYRIUS. KAI GAILITĖS DĖL TO, KĄ PADARĖTE.....	257
26 SKYRIUS. JEIGU PER DAŽNAI PYKSTATE.....	269
 PRIEDAS.....	 283
PADĖKOS.....	299
NUORODOS.....	305