

Turinys

<i>PRATARMĖ</i>	5
<i>ĮŽANGA</i>	7
<i>PASTABA PRIEŠ PRADEDANT</i>	77

PIRMA DALIS: MANASIS AŠ

Suprasti save

1. DEPRESIJA.....	49
2. NERIMAS.....	69
3. TRAUMA, STRESAS IR NERVŲ SISTEMA.....	87
4. PRIKLAUSOMYBĖ.....	103
5. SAVIKRITIKA.....	125

ANTRA DALIS: SANTYKIAI

Suprasti santykius

PIRMAS SKYRIUS: VIENIŠIAUS KELIAS

6. PASIRINKIMAS BŪTI VIENAM.....	155
7. ĮSIVAIZDUOJAMI SANTYKIAI.....	163
8. VIENIŠUMAS.....	175

ANTRAS SKYRIUS: ATRASKITE SANTYKIUS

9. PASIMATYMAI.....	183
---------------------	-----

10.	LYTINĖ TRAUKA.....	189
11.	APSĖDIMAS.....	199
12.	KAIP IŠSIRINKTI PARTNERĮ.....	209

TREČIAS SKYRIUS: SANTYKIŲ KŪRIMAS

13.	PRIERAISUMO MODELIAI.....	277
14.	TARPUSAVIO PRIKLAUSOMYBĖ, RIBOS IR NORAS ĮTIKTI KITIEMS.....	249
15.	KIVIRČAI IR BENDRAVIMAS.....	275

KETVIRTAS SKYRIUS: ANAPUS SANTYKIŲ

16.	NEIŠTIKIMYBĖ.....	289
17.	IŠSISKYRIMAS IR SELVARTAS.....	307

	<i>APIBENDRINIMAS.....</i>	<i>325</i>
	<i>IŠTEKLIAI.....</i>	<i>339</i>
	<i>PASTABOS.....</i>	<i>347</i>
	<i>PADĖKA.....</i>	<i>345</i>
	<i>APIE</i>	<i>AUTOREŲ.....357</i>