
Spis treści książki

Wstęp 9

Świadome relacje 13

Role w związkach 17

- Ego Management System 19
- Modele rodzinno-kulturowe 24
- Partnerzy 29
- Kochankowie 37
- Ty jako dziecko 44
- Ty dla siebie 52
- Rodzice 60

Zasady komunikacji w związku 61

- Zasady generalne 72
- Zamykaj sekwencje 76
- Gdy rozmawiasz przez e-mail 78
- Gdy rozmawiasz przez telefon 78
- Gdy rozmawiasz na żywo 79

Poziomy więzi 85

Etapy związku 105

- 10 etapów związku 107
- Rozstanie 111

Zasady trwałości związków 115

Wychowywanie dzieci 119

- Błędy rodzicielskie 122
- Zasady komunikacji 135
- Najczęstsze błędy 138
- Negatywne przekazy rodziców 144
- Równowaga 156

Konflikty 159

- Pieniądze 161
- Brak seksu 166
- Brak równowagi między pracą a życiem rodzinnym 168
- Ingerencja osób trzecich 170
- Brak równowagi między ja, ty, my 171
- Dzieci 172
- Błahostki 172

Czas wolny 173

Ćwiczenie: Lista potencjalnych konfliktów 174

Mechanizmy obronne w związkach 191

Podstawowe błędy w przekonaniach Polaków o związkach 223

Pytania i odpowiedzi 231

Ćwiczenia 247

Ćwiczenia na radzenie sobie z konfliktami 249

Inne ćwiczenia 275

Epilog 283

Mężem być 285

Ojcem być 286

Żoną być 288...