

Tartalomjegyzék

- I. Bevezetés (bemelegítés) (1)
 - a. A témaválasztás okai
 - b. Mit várhat ettől a kézikönyvtől
- II. Legfontosabb társas kapcsolataink (2)
 - a. Szüleinkkel való kapcsolatunk (3)
 - b. Gyermekeinkkel való kapcsolatunk (4)
 - c. Párkapcsolataink (5-6)
 - A kapcsolat „virága”
 - Lépcsőfokok, avagy a ló két oldala
 - Különböző dinamika a két nem esetében
 - Versenyhelyzet a párkapcsolatokon belül
 - A sikeres párkapcsolatokról
- III. Hogyan viselkedik társas kapcsolataiban? (8)
 - a. A párkapcsolatban való létezés két iránya: domináns és passzív
 - b. Konfliktusok kezelése, avagy kinek van igaza? (9)
 - A konfliktus elkerülése
 - A konfliktus provokálása
 - Hatalmi drámák – mindennapos játszmáink
 - c. Hogyan változtathat, hogy működjön? (10)
 - Körök és választások
 - A kapcsolatfüggőségről röviden
- IV. Önmagunkkal való kapcsolatunk (12)
 - a. A reális énkép kialakításának szükségessége
 - A hiedelmek megváltoztatása
 - b. A belső hang megfigyelése (13)
 - Az önutálat tipikus megjelenési formái
 - A félelem, a fájdalom és az önvédelmi rendszer

- A belső segítő

c. Az önszeretettől részletesen (14)

- Mi a különbség az önszeretet és az önzés között?
- Az önszeretet kialakításának folyamata (15-16)
- Az elfogadásról, megbocsátásról és elengedésről

V. A Legfelsőbb Tudatossággal való kapcsolatunk (18)

- A nem-múló-hiányérzet mint iránytű
- A Legfelsőbb Tudatosság minőségei: ami nem az
- És ami igen. (19)

a.) A kapcsolat újrafelvétele (20)

b.) Jelenlét a most-ban és az Egység megélése

VI. Befejezés, útravalóul (21)

VII. Melléklet