

Оглавление

Предисловие
Благодарности
Введение

Часть 1. Первый шаг: руководствуйтесь присутствием

Глава 1. Центр нашей жизни
Глава 2. Сила внимательности
Глава 3. Осознанность в отношениях

Часть 2. Второй шаг: исходите из любопытства и заботы

Глава 4. Поиск виноватых
Глава 5. С чего вы начинаете?
Глава 6. Не обрывайте связь

Часть 3. Третий шаг: сосредоточьтесь на важном

Глава 7. Добираемся до того, что важно
Глава 8. Эмоциональная гибкость
Глава 9. Укрепляем эмпатию и внутреннюю стойкость
Глава 10. Как заговорить о том, что нужно вам, не затеяв ссоры
Глава 11. Если вы хотите чего-либо, попросите об этом

Часть 4. Объединяем всё вместе

Глава 12. Поток диалога
Глава 13. Преодолеваем пороги
Глава 14. Заключение: прокладываем путь

Краткое изложение принципов
Полезные в общении фразы
Глоссарий
Примечания
Дополнительные ресурсы
Тематический указатель практик
Об авторе