

# 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