

Spis treści

Wstęp

Zaprzyjaźnij się ze sobą

- Zachowuj lojalność wobec siebie
- Pozwól być, puść, wpuść
- Odpoczywaj w spokojnej sile
- Poczuj troskę innych
- Zaakceptuj siebie
- Szanuj swoje potrzeby
- Miej dla siebie współczucie
- Pamiętaj, że jesteś dobrym człowiekiem
- Ufaj sobie
- Obdarowuj siebie
- Wybacz sobie

Rozgrzej swoje serce

- Karm wilka miłości
- Zobacz osobę ukrytą za oczami
- Miej współczucie dla innych
- Dostrzegaj dobro w innych ludziach
- Poznaj najgłębsze pragnienia innych ludzi
- Okazuj życzliwość innym ludziom
- Nie wyrzucaj nikogo ze swojego serca
- Ufaj miłości

Żyj w zgodzie z ludźmi

- Nie bierz wszystkiego do siebie
- Zakończ wojnę w swojej głowie
- Akceptuj innych ludzi
- Nie martw się, krytyka cię nie ominie
- Weź odpowiedzialność za swój wkład w relację

Chroń siebie

- Wyzbądź się niepotrzebnego lęku
- Stój na swoim miejscu
- Wykorzystuj złość, lecz nie dawaj jej się wykorzystywać
- Mów prawdę i graj uczciwie
- Nie dawaj się dręczyć

Mów mądrze

- Zważaj na słowa
- Mów to, co jest prawdą
- Mów prosto z serca
- Zadawaj pytania
- Wyrażaj uznanie
- Staraj się mówić łagodniejszym tonem
- Nie podcinaj skrzydeł
- Dawaj innym ludziom to, czego chcą
- Uznaj swój wkład w problem
- Przyznaj się do winy i rusz dalej
- Opuść sobie pretensje
- Bądź w porządku, nawet kiedy inni nie są
- Rozmawiaj o rozmawianiu
- Mów, czego pragniesz
- Dochodź do porozumienia
- Zmień charakter relacji
- Wybaczej innym ludziom

Kochaj świat

- Kochaj to, co prawdziwe
- Poczuj wewnętrzną siłę
- Głosuj
- Dbaj o Ziemię
- Podziękowania