

TURINYS

SU PASITIKĖJIMU STOTI AKISTATON	10
KODĖL REIKIA RYZTIS POKALBIUI, KURIO VISADA BIJOJAI	12
Pokalbis gali pakeisti jusų gyvenimą	13
Gero pokalbio dėl ribų nauda	18
GERO POKALBIO DĖL RIBŲ PAGRINDAI	29
Būkite empatiški	30
Aiškiai skirkite savo ir kito žmogaus norus	33
Aiškiai išdėstykite problemą	36
Išlaikykite malonės ir tiesos pusiausvyrą	39
Nesileiskite išmušami iš vėžių	42
Naudokite formulę: Kai tu darai „a“, aš jaučiu „b“	46
Parodykite, kad vertinate kitą	49
Atsiprašykite už savo kaltės dalį	54
Venkite žodžio „turėtum“	57
Paskatinkite kitą keistis	61
Būkite konkretūs	64
Skirkite atleidimą nuo pasitikėjimo	68

KAIP ELGTIS PER POKALBĮ	71
Kaip pasakyti žmonėms, ko norite	72
Kaip padėti kitam suvokti problemą	91
Kaip sustabdyti kenksmingą elgesį	112
Ką daryti susidūrus su kaltinimu, kontrpuolimu ir panašiais sunkumais	141
PASIRENGIMAS POKALBIUI	162
Kodėl reikia būti pasirengusiems	163
Kaip pasirengti	168
POKALBIS DĖL RIBŲ SU ŽMONĖMIS, NUO KURIŲ PRIKLAUSO JŪSŲ GYVENIMAS	183
Su sutuoktiniu	184
Su širdies draugu (-e)	196
Su vaiku	209
Su tėvais	219
Su suaugusiu vaiku	231
Darbovietėje	239
Su valdžios žmonėmis	250
SAKYKITE TIESĄ SU MEILE	260
SKYRIŲ APTARIMAS MAŽOSE GRUPĖSE	262