

# Tartalomjegyzék

- I. Bevezetés (bemelegítés) (1)
  - a. A témaválasztás okai
  - b. Mit várhat ettől a kézikönyvtől
- II. Társas kapcsolataink (2)
  - a. Szüleinkkel való kapcsolatunk (3)
  - b. Gyermekeinkkel való kapcsolatunk
  - c. Párkapcsolataink (4-5)
    - A párkapcsolat „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? (7)
  - a. A párkapcsolatban való létezés két iránya: domináns és passzív
  - b. Konfliktusok kezelése, avagy kinek van igaza? (8)
    - A konfliktus elkerülése
    - A konfliktus provokálása
    - Hatalmi drámák – mindennapos játszmáink
  - c. Hogyan változtathat, hogy működjön? (9)
    - Körök és választások
    - A kapcsolatfüggőségről röviden
- IV. Önmagunkkal való kapcsolatunk (11)
  - a. A reális énkép kialakításának szükségessége
    - A hiedelmek megváltoztatása
  - b. A belső hang megfigyelése (12)
    - Az önutálat tipikus megjelenési formái
    - A félelem, a fájdalom és az önvédelmi rendszer
    - A belső segítő

c. Az önszeretettől részletesen (13)

- Mi a különbség az önszeretet és az önzés között?
- Az önszeretet kialakításának folyamata (14-15)
- Az elfogadásról, megbocsátásról és elengedésről

V. A Legfelsőbb Tudatossággal való kapcsolatunk (17)

- A nem-múló-hiányérzet mint iránytű
- A Legfelsőbb Tudatosság minőségei: ami nem az
- És ami igen. (18)

a.) A kapcsolat újrafelvétele (19)

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

VI. Befejezés, útravalóul (20)

VII. Irodalomjegyzék

- Internetes oldalak
- További ajánlott irodalom

VIII. Melléklet