

Tartalom

Bevezető	7
1 Definiálja a kapcsolatát Az elkötelezetté válás művészete	11
2 Ismerjék meg jól egymást Az idegenkedés áthidalásának művészete	25
3 Béküljön ki a múltjával Az egymás számára szabaddá válás művészete	39
4 Hangsúlyozza a kapcsolatuk pozitív vonásait A másoknak jó tenni művészete	53
5 Tanuljanak meg megbocsátani egymásnak A sérülések jóvátételének művészete	69
6 Adjanak teret az intimitásnak Az egymáshoz közelítés művészete	89
7 Állítsák helyre a kölcsönösséget és az egyensúlyt Az egyensúly megtartásának művészete	107
8 Egyéni gondjaikat tegyék közös problémává A jó együttműködés művészete	131
9 Tekintse fejlődési lehetőségnek a válsághelyzeteket A kihívások elfogadásának és leküzdésének művészete	147

10 Teremtsenek közös távlatokat és életkilátásokat Az együttélés értelemmel való megtöltésének művészete	165
Kapcsolat-tartóssági teszt	182
Irodalom	187