

Spis treści

Przygotowanie na siebie nawzajem

Szczęście rodzinne oznacza spokój ducha	11
Blask życzliwości	17
Rezygnacja z ciągłego narzekania	23
Kwestia bycia potrzebnym	29
Gotowość do pomocy ukierunkowana na pomagającego . .	35
O „pryzwalaniu sobie nawzajem” i o „obdarowywaniu światłem”	43
„Klejnoty” czasu i szacunku	49
Zranieni ludzie nie dziękują?	57
Marnotrawny syn – marnotrawny ojciec?	65
Przebaczanie nie potrzebuje zapomnienia	73

Wspólna rozmowa

„Dziecinada” w prowadzeniu rozmowy	81
Niestabilność jako przeszkoda w porozumieniu	87
Jak wiele zależy od komunikacji!	93
Pięć grzechów śmiertelnych ubranych w humor	97
„Nie zrobię tego więcej i kropka!”	103
Wymijacz i wiążący podwójnie	109
Śmiech jako wzmacniająca dawka witamin	115
Od nieporozumienia do wrogości	121
Błędne koło w małżeństwie	127
Klucz do tego, żeby znowu było dobrze	133

Miłość do siebie nawzajem

Nie istnieje nieszczęśliwa miłość	141
Nowy początek po porażce?	147
Pokój mimo różnych wartości	153
Dwie ważne wskazówki dla małżonków	159
A gdy ktoś ma zaburzenie psychiczne?	165
Wskazówki dla współcierpiących bliskich	171
Światopogląd realistyczno-optimistyczny	177
Podążać za wewnętrznym głosem	181
Miłość jest silniejsza niż śmierć	187
Bibliografia	193
Autorka i jej dzieło	195