

Spis treści



PODZIĘKOWANIA	7
ZMIENIAJĄC SIĘ W NIM	11
CZĘŚĆ I. TRZY ELEMENTY WZROSTU	17
1. Łaska i prawda	19
2. Czas.	39
CZĘŚĆ II. BUDOWANIE WIĘZI.	59
3. Czym jest budowanie więzi?	61
4. Kiedy nie tworzymy więzi z innymi.	83
5. Jak nauczyć się tworzyć więzi.	115
CZĘŚĆ III. UNIEZALEŻNIANIE SIĘ OD INNYCH	125
6. Czym są granice?	127
7. Jak rozwijać granice	159
9. Pokonywanie granic	173
10. Kiedy nie udaje nam się postawić granic	209
11. Praktyka stawiania granic.	229

CZĘŚĆ IV. PORZĄDKOWANIE RZECZY

DOBRYCH I ZŁYCH	239
11. Określenie problemu	241
12. Kiedy nie potrafimy zaakceptować dobra i zła	267
13. Jak akceptować dobro i zło	279

CZĘŚĆ V. DORASTANIE 293

14. Czym jest dorostłość?	295
15. Kiedy nie potrafimy dorosnąć	329
16. Jak osiągnąć pełną dojrzałość życiową	347

ZAKOŃCZENIE 361

Wyrusz w podróż, która odmieni twoje życie.	
Podróż osobowego i duchowego rozwoju..	363
Materiały pomocnicze	365