

## Spis treści

Postanowienie o życiu bez przemocy	7
Życ, jak gdyby...	8
<b>Rozdział 1: Kluczowe postanowienia</b>	<b>13</b>
1.1. Pełne oddanie się idei życia bez przemocy	13
1.2. Relacja ze sobą	22
1.3. Postanowienie 1: Otwartość na siebie	23
1.4. Postanowienie 2: Otwartość na pełną skalę emocji	28
1.5. Postanowienie 3: Odwaga bycia kimś istotnym	30
1.6. Postanowienie 4: Odpowiedzialność	34
1.7. Postanowienie 5: Troska o siebie	42
1.8. Postanowienie 6: Równowaga	47
1.9. Zwracanie się ku innym	51
1.10. Postanowienie 7: Miłość bez względu na wszystko	52
1.11. Postanowienie 8: Założenie niewinności	57
1.12. Postanowienie 9: Empatyczna obecność	60
1.13. Postanowienie 10: Szczodrość	66
1.14. Interakcje z innymi	71
1.15. Postanowienie 11: Autentyczność i bezbronność	72
1.16. Postanowienie 12: Otwartość na informację zwrotną	80
1.17. Postanowienie 13: Otwartość na dialog	84
1.18. Postanowienie 14: Rozwiązywanie konfliktów	90
1.19. W relacji z życiem	94
1.20. Postanowienie 15: Współzależność	95
1.21. Postanowienie 16: Akceptacja tego, co jest	104
1.22. Postanowienie 17: Świętowanie życia	108
<b>Rozdział 2: Praktyki</b>	<b>110</b>
2.1. Nabyta spontaniczność	110
2.2. Zakorzenianie zmiany poprzez praktykę	122
2.3. Stworzenie codziennej praktyki	126
2.4. Porozumienie bez przemocy jako praktyka	136
<b>Rozdział 3: Refleksje końcowe</b>	<b>144</b>
3.1. Aktualne notatki o mojej osobistej podróży	144
3.2. Nie jestem sprzecznością	145
3.3. Wizjonerka w męskim świecie	147
3.4. Tworzenie przestrzeni dla bycia innym	152
3.5. Podróż stąd tam – zabierzmy się do pracy nad tym Światem	155

<b>Załącznik – Kluczowe założenia i intencje PbP</b>	<b>159</b>
Bibliografia	164
Literatura PbP wydana w Polsce	168
Książki serii „Porozumiewajmy się”	171
Porozumienie bez Przemocy w Polsce	172
Wydawcy serii „Porozumiewajmy się”	173
Posłowie wydawcy	174
Od teraz	175
Przyczynili się do powstania polskiej wersji książki	176
Recenzje	177
dr Miki Kashtan	180