

PRZEDMOWA .....	5
WPROWADZENIE .....	7
ZOSTAĆ RODZICAMI – POZOSTAĆ KOCHANKAMI Nie trać nadziei, gdy przychodzi kryzys – masz szansę, by go pokonać .....	7
1. WIEDZIEĆ, CO JEST SKUTECZNE Jeszcze jeden poradnik – nie, tylko nie to! .....	23
<b>J A</b>	
2. ZNALEŹĆ MIEJSCE DLA SIEBIE Czy zostaje mi tylko łazienka, kiedy potrzebuję chwili spokoju? .....	26
3. ZNALEŹĆ CZAS TYLKO DLA SIEBIE Są dni, że drażni mnie nawet oddech mego męża! .....	28
4. PIELĘGNOWAĆ WŁASNE ZAINTERESOWANIA Ja tu powoli głupieję! .....	30
5. UWZGLĘDNIAC WŁASNE PRAGNIENIA I MARZENIA Czy z przyjściem dzieci na świat trzeba się pożegnać z fantazją i swobodą? .....	32
6. RESPEKTOWAĆ GRANICE Czy w ogóle kogoś obchodzi, że mam problem?! .....	35
7. Z POGODĄ DUCHA PRZYJMOWAĆ WŁASNĄ NIEDOSKONAŁOŚĆ Nigdy niczego nie udaje mi się zrobić tak jak trzeba! .....	37

8. NIE BÓJ SIĘ MÓWIĆ O SWOICH LĘKACH	
Gdyby inni wiedzieli, ile we mnie czasami niepewności.....	39
9. CHCIEĆ SIĘ UCZYĆ	
Nigdy się tego nie nauczę!.....	41
10. ZACZYNAĆ OD SIEBIE	
Wszystko byłoby inaczej, gdyby on wreszcie zrozumiał!.....	43
11. PRZEJMOWAĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ	
Chciałabym kiedyś przestać się przejmować wszystkimi obowiązkami!.....	46
12. WYZWOLIĆ SIĘ OD SZTYWNEGO PODZIAŁU OBOWIĄZKÓW	
Wszystko zawsze muszę robić ja, choć często wcale nie mam na to ochoty!.....	48
13. PODEJMOWAĆ WYZWANIA	
Ciągle tylko papki i kupki!.....	51
14. DOSTRZEGAĆ SUKCESY	
Nie radzę sobie z niczym!.....	54
15. CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM	
Ciągle tylko praca!.....	57
16. ZAFUNDOWAĆ SOBIE POMOC DOMOWĄ	
Niedobrze mi się robi, kiedy patrzę, ile rzeczy w domu czeka codziennie!.....	59
17. ZAUFACЬ OPIEKUNCE DO DZIECKA	
Nie mogę znaleźć odpowiedniej opiekunki!.....	62
<b>T Y</b>	
18. MÓWIĆ O SWOICH PRAGNIENIACH	
Ktoś, kto naprawdę kocha, zgaduje bez słów pragnienia drugiej osoby!.....	65

19. PROSIĆ O POMOC WE WŁAŚCIWYM MOMENCIE	
Kiedy już wreszcie mówię, że czegoś od niego potrzebuję, on się denerwuje! .....	68
20. JASNO USTALIĆ, CZEGO OD SIEBIE OCZEKUJEMY	
Dlaczego to ja muszę zawsze interweniować, jeśli pojawiają się jakieś problemy z dziećmi? .....	70
21. NIE INTERWENIUJ, KIEDY MĄŻ PRZEJMUJE INICJATYWĘ	
Nie mogę patrzeć, w jaki sposób mój mąż zajmuje się dziećmi! .....	72
22. DZIĘKOWAĆ	
Kiedy mój mąż pomoże już w pracach domowych, zachowuje się, jakby oczekiwał Złotego Krzyża Zasługi! .....	75
23. OKAZYWAĆ UZNANIE	
Kiedy pracowałam zawodowo, miałam mniej stresu a więcej uznania .....	77
24. OKAZYWAĆ ZAINTERESOWANIE	
Właściwie nie wiem, co mój mąż robi przez cały dzień! .....	80
25. ZACHOWAĆ CIEKAWOŚĆ DRUGIEJ OSOBY	
Czasem zachowuje się tak, że w ogóle nie rozumiem, co się z nią dzieje. ....	82
26. UWAŻNIE SŁUCHAĆ	
Jeszcze dobrze nie skończę mówić, co mnie boli, a on ma już gotową radę! .....	85
27. MÓWIĆ OD SERCA	
Krępuję się mówić o swoich marzeniach! .....	87
28. WSPÓLNIE ZNAJDOWAĆ ROZWIĄZANIA	
On zawsze wie wszystko lepiej! Jakbym była zbyt głupia, żeby sobie poradzić z moim problemem! .....	89
29. NAUCZYĆ SIĘ ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY	
Czasem jestem tak wściekła, że sama nie wiem, co mówię! .....	91

30. POPROSIĆ O POMOC OSOBĘ TRZECIĄ	
Myszę, że bez pomocy z zewnątrz nie damy sobie rady .....	93
31. DAWAĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA	
Niekiedy mam ochotę rzucić to wszystko, zabrać dzieci, spakować walizki i odejść! .....	95
32. ZOSTAWIAĆ PRZESTRZEŃ	
Niekiedy nawet w weekend nie mamy dla siebie czasu. Właściwie jestem matką samotnie wychowującą dzieci. ....	98
33. DAWAĆ WSPARCIE	
Mój mąż tylko się denerwuje, kiedy mówię o swych marzeniach! .....	100

## **M Y**

34. PIELEGNOWAĆ RYTUAŁY	
Kiedy wracam do domu, na mój widok cieszy się tylko dziecko! .....	102
35. PODKREŚLAĆ WZAJEMNĄ PRZYNALEŻNOŚĆ	
Twoje, moje, nasze dzieci! .....	105
36. ROZSZERZAĆ KRĄG ZNAJOMYCH	
Zawsze, kiedy mam zły dzień, on też ma zły dzień! .....	108
37. PIELEGNOWAĆ WSPÓLNE ZAINTERESOWANIA	
W naszej rodzinie jest tylko codzienność i dzieci! .....	110
38. ROBIĆ SOBIE URLOP	
Nasz ostatni wspólny urlop był jednym niewypałem! .....	112
39. LICZYĆ SIĘ Z ODCZUCIAMI PARTNERA	
Nienawidzę tych jego porzrzucanych wszędzie skarpetek i majtek! .....	114
40. WYŚWIADCZAĆ SOBIE NAWZAJEM DROBNE GESTY MIŁOŚCI	
Wszystko, co dla niego robię, on przyjmuje jako rzecz oczywistą! .....	116

41. OKAZYWAĆ SZACUNEK	
Czasem nie wiem, co w nim widziałam! .....	118
42. DBAĆ O PSYCHIKĘ	
Po prostu nie mam ochoty na seks! .....	120
43. DOCENIAĆ MOC DOTYKU	
Kiedy chcę, żeby mnie zwyczajnie przytulił, on zaraz myśli o seksie! .....	122
44. ŁAGODZIĆ STRES	
Wcześniej zbliżenia intymne były dla nas czymś tak atrakcyjnym! Teraz, gdy po całym dniu lądujemy na posłaniach, marzymy tylko o jednym: by rozprostować kości. ....	124
45. DBAĆ O SWOJĄ ATRAKCYJNOŚĆ	
Nie czuję się już piękna ani godna pożądania! .....	127
46. CIESZYĆ SIĘ WŁASNĄ SEKSUALNOŚCIĄ .....	129
47. PRZYGOTOWYWAĆ INTYMNE SPOTKANIA	
Na seks brak nam po prostu czasu! .....	130
48. DYSKRETNIE CHRONIĆ SIĘ PRZED DZIEĆMI	
Kiedy jesteśmy z sobą w łóżku, nerwowo nasłuchuję, czy dzieci się nie budzą! .....	132
49. OFIAROWAĆ ZMYSŁOWĄ PRZYJEMNOŚĆ	
Jeśli dochodzi między nami do zbliżenia, jest pięknie. Ale te sytuacje zdarzają się tak rzadko! .....	134
<b>ZAKOŃCZENIE</b>	
50. ROZWIJAĆ OSOBOWOŚĆ	
Może nam się uda...! .....	136
PIĘĆ RAD PROFESJONALISTY	
O technice prowadzeniu rozmów raz jeszcze .....	139