

DOBRE I ZŁE PRZYJAŹNIE



Cena: 19,90 PLN

Opis słownikowy

Autor	Elżbieta Zubrzycka
ISBN	978-83-64655-13-7
Rok wydania	2016
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

Tabela cech produktu

Okładka	miękka
Format	165 x 235 mm
Liczba stron	80
Ilustracje	Anna Błaszczuk

Opis produktu

SPIS TREŚCI

Wstęp

Po co nam przyjaźnie?

Kim jestem? Moje wewnętrzne „JA”

Błędne przekonania o sobie

Co myślą o mnie inni? Jaka jest moja REPUTACJA?

Jak mam się pokazywać innym ludziom? Jakie wyrzecz na nich WRAŻENIE?

Nieumiejętna komunikacja prowadzi na manowce

1. ZANIM SIĘ ZAPRZYJAŹNISZ

Wszyscy ludzie poszukują miłości i akceptacji.

Kto to jest przyjaciel?

Prawdziwa przyjaźń – co to dla ciebie oznacza?

2. DZIESIĘĆ CECH PRAWDZIWEJ PRZYJAŹNI

Cechy prawdziwej przyjaźni – przykłady

Dobre i złe przyjaźnie – bardzo szczegółowe rozróżnienie

1. Przyjaciele bardzo się lubią i zawsze chcą być razem

2. Przyjaciele są sobie równi

3. Przyjaciele akceptują się i szanują

4. Przyjaciele są uczciwi i sprawiedliwi

5. Przyjaciele uważnie słuchają i szczerze ze sobą rozmawiają

6. Przyjaciele są lojalni i dyskretni

7. Przyjaciele są wierni i wzajemnie się wspierają

8. Przyjaciele potrafią wybaczać

9. Przyjaciele nie tolerują krzywdy

10. Przyjaciele sobie ufają (ze wszystkich powyższych powodów)

3. JAKI JESTEŚ, PRZYJACIELU? JAKIM PRZYJACIELEM JESTEM JA?

WYKORZYSTAJ ZDOBYTE INFORMACJE DLA SWOJEGO I CUDZEGO DOBRA

Które cechy tobie wydają się najważniejsze?

4. CZY PRZYJAŻŃ JEST NA ZAWSZE?

Trwałe przyjaźnie

Naturalny rozpad przyjaźni

Przyjaźń zaniedbana

Kiedy przyjaźń zamienia się w wykorzystywanie

Zdrada w przyjaźni

Konsekwencje zdrady

Powtórzenie – po czym rozpoznasz, że twoja przyjaźń warta jest kontynuowania albo przeciwnie – że trzeba ją zakończyć?

Po czym poznasz, że twoja przyjaźń stała się destrukcyjna?

5. PRZESTROGA: CECHY I ZACHOWANIA UTRUDNIAJĄCE LUB WYKLUCZAJĄCE PRZYJAŻŃ

Groźni ludzie

Dominanci

Ludzie potrzebujący dopełnienia

Ludzie bardzo zajęci sobą

Samotnicy

6. JAK DBAĆ O PRZYJAŻŃ?

Poświęcanie sobie czasu i obdarzanie się nawzajem uwagą

Świat kręci się wokół was obojga

Umiecie ze sobą rozmawiać i zachowujecie dyskrecję

Ufacie sobie nawzajem i wierzycie w dobre intencje

Wierzycie w waszą przyjaźń i to wam pomaga pokonać ewentualną

zazdrość

Rozmawiacie tak, żeby się porozumieć