**11 Wprowadzenie**

**15 Założenia komunikacji empatycznej według Marshalla B. Rosenberga**

16 Wprowadzenie do metody

21 Rola empatii w dojrzałym życiu

23 Od czego zacząć?

**27 Zatrzymać się na chwilę i zrozumieć siebie**

28 Czy chcesz zmienić relacje z ludźmi?

31 Twoje wartości i potrzeby

31 Jak być empatycznym wobec siebie

**35 Uważność i obserwowanie świata**

36 Uwaga skierowana na własne myśli

37 Obserwowanie świata, unikanie ocen i osądów

**41 Uczucia i potrzeby dojrzałych ludzi**

42 Uczucia i ich rola w życiu

44 Czy warto wyrażać uczucia?

46 Kto jest odpowiedzialny za nasze uczucia?

49 Potrzeby wieku dojrzałego

**55 Relacje w wieku dojrzałym**

56 Co oznacza być empatycznym wobec innych?

57 Sposoby słuchania wzmacniające kontakt

61 Równowaga w dawaniu i braniu, umiejętność dbania o relację

68 Stawianie granic, umiejętność dbania o siebie

70 Czy umiemy prosić?

73 Radzenie sobie w trudnych sytuacjach i rozwiązywanie konfliktów

84 Pożegnania i straty

**87 Odnaleźć siebie w nowym okresie życia**

88 Postawy wobec zmian

95 Marzenia i dostęp do energii życiowej

**103 Wdzięczność i radość w życiu codziennym**

104 Budowanie postawy wdzięczności każdego dnia

109 Uważność i radość życia – jak zacząć ćwiczyć?

**113 Zatrzymać się na chwilę i spojrzeć inaczej – cztery kroki postawy empatycznej**

114 Otwartość na nowe działania

116 Spojrzenie na relacje z empatią

118 Poszukiwanie wsparcia i proszenie o pomoc

**121 Podsumowanie**

**125 Podziękowania**

**127 Bibliografia**

**129 Wykaz źródeł do fotografii**