

## Partea a șasea

## TOTUL DESPRE CONECTARE – DECONECTARE – RECONECTARE

## Capitolul 20

După ce v-ați certat, aveți de reparat .....243

## Capitolul 21

Harta reparării daunelor relaționale.....249

În loc de încheiere.....263

Ce urmează: încotro te îndrepti mai departe?.....267

Recunoștință .....269

*Note* .....271*Lecturi suplimentare* .....285

### Partea a treia

#### CREIERUL ÎNCORPORAT ȘI „BUGETUL DE ENERGIE” AL CORPULUI

##### Capitolul 9

Cum ne ajută știința să înțelegem natura umană ..... 131

##### Capitolul 10

Noi lecții despre creier ..... 137

##### Capitolul 11

Funcționarea creierului în copilărie și „salvarea” de mai târziu ..... 148

##### Capitolul 12

Haos vs. rigiditate ..... 158

### Partea a patra

#### EXISTĂ UN „CREIER MIC” ÎN INIMA TA?

##### Capitolul 13

O stranie descoperire științifică. .... 177

##### Capitolul 14

Inteligența inimii și iubirea ..... 189

##### Capitolul 15

Regula de aur în gestionarea stresului ..... 200

##### Capitolul 16

Trei sugestii după un conflict distructiv. .... 205

### Partea a cincea

#### ȘTIAI CĂ AVEM ȘI UN SISTEM NERVOS ENTERIC?

##### Capitolul 17

Importanța neglijată a intestinelor ..... 221

##### Capitolul 18

Dacă vorbim despre intestine, să amintim și de bacterii ..... 225

##### Capitolul 19

Secretul unei sănătăți de fier ..... 235

# Cuprins

## Introducere

Ce contează: trezirea conștiinței relaționale ..... 15

## Partea întâi

### ATLASUL CONEXIUNILOR INTERPERSONALE

#### Capitolul 1

*A fi în relație* face parte din experiența umană ..... 33

#### Capitolul 2

Povara singurătății..... 35

#### Capitolul 3

(ne)Încrederea schimbă totul ..... 46

## Partea a doua

### SĂ RECONSIDERĂM CE ȘTIM DESPRE (CERTURI ȘI) CONFLICTE

#### Capitolul 4

Puterea întrebărilor care necesită un răspuns ..... 71

#### Capitolul 5

Anatomia conflictului..... 84

#### Capitolul 6

Tensiunile care onorează relațiile ..... 98

#### Capitolul 7

De la defensivă la dialog..... 107

#### Capitolul 8

Triadele lumii..... 123