

# Cuprins

Prefață	11
1. Cum ne apropiem emoțional	15
2. Pasul unu: Fiți atenți la cererile de apropiere	49
3. Șase piedici în exprimarea cererilor de apropiere și cum le putem evita	97
4. Pasul al doilea: Descoperiți-vă sistemele emoționale de comandă ale creierului	127
5. Pasul al treilea: Analizați-vă moștenirea emoțională	187
6. Pasul al patrulea: Perfecționați-vă abilitățile de comunicare emoțională	229
7. Pasul al cincilea: Găsiți un sens comun	277
8. Puneți în practică ce ați învățat	305
<i>În căsnicie</i>	305
<i>Ca părinți</i>	323
<i>Ca prieten</i>	349
<i>În relațiile cu frații</i>	365
<i>În relațiile cu colegii</i>	382
9. În concluzie	403
Index	407