

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Один рот, но два уха.....	5
Истинная взаимовыгода.....	9
Неосознанные препятствия	12
Найдите золотую середину между своими и чужими потребностями и желаниями.....	22
Подумайте об эго, силе, самооценке и контроле.....	23
Будьте эгалитарны.....	24
Что делать, если они скучные....	26

Глава 2. Стили, фреймы и уровни46

Люди, эмоции и сердце49

Правильный фрейм.....60

Пять уровней слушания68

Глава 3. Тяжелый труд учиться слушать88

Активное слушание.....94

Эмпатическое отражение.....110

Глава 4. Я вижу тебя, я слышу тебя128

Ненужное дополнение129

Валидация138

Двухфакторные эмоции142

Подтверждающие ответы.....149

Шесть шагов к валидации155

Глава 5. Читаем и анализируем	168
Эмоциональный интеллект	169
Самопознание	172
Саморегуляция	177
Мотивация	180
Социальные навыки	181
Я не это имел в виду!	186
Подведем итоги	206