

Оглавление

Об авторе	7
Спасибо от всей души	8
Предисловие.	10
Пролог. Язык сердца	11
Волки и Жирафы	15
Зачем нам Ненасильственное Общение?	17
Символы: Волк и Жираф.	21
Краткий экскурс в рай Жирафов	23
В мире Волков	29
Тактичность по-волчьи.	33
По жирафьей тропе	39
Волчьи и жирафьи уши	43
Внутренний настрой делает музыку	49
Четыре Шага	53
«Путь в четыре шага»	55
Если Жираф танцует с Волком	77
На танцплощадке.	79
Особые танцы Волков.	95
Крик Жирафа вместо завываний Волка — свободно говорить, а не чернеть от злости.	97
Чувство вины — ах, какая досада!	107
Признание и благодарность — полноценное питание для нашей души.	113
Приложение	121
Словарь названий для чувств и потребностей	121
Кто такой Маршалл Розенберг?	126
Список литературы	128