

# Turinys

Įvadas | 10

**1. Šeimos „rentgenas“** | 19

Kas vyksta viduje

**2. Jausmams – pirmenybė** | 29

Jausmų lavinimo pagrindai

**3. Minčių valdymo pradžiamokslis** | 53

Savikontrolės pagrindai

**4. Kaip tapti nepažeidžiamais** | 77

Kaip puoselėti vaikų gebėjimą atgauti jėgas

**5. Imtynės su pabaisomis** | 95

Kaip nugalėti stresą ir nerimą

**6. Žmogaus energija** | 127

Kaip ugdyti socialinę kompetenciją

**7. Gero kelio!** | 151

Kaip ugdyti problemų sprendimo įgūdžius

Nuorodos ir šaltiniai išsamesnėms studijoms | 172