

# Оглавление

## часть I

Перед конфликтом: что такое конфликт  
и что такое ноль?

Глава 1. Моя конфликтная жизнь .....	11
Глава 2. Что такое конфликт? .....	28
Глава 3. Как большинство разрешают конфликты .....	43
Глава 4. Как стать лидером отношений .....	54
Глава 5. Сценарий отношений .....	65
Глава 6. Испуганный зверь .....	78
Глава 7. Цена избегания конфликта .....	93

## часть II

Конфликт: как выйти на нулевой уровень

Глава 8. Как разрешить внутренний конфликт .....	115
Глава 9. Как примириться с триггерами в ходе конфликта .....	134
Глава 10. Как примириться с чужими триггерами в ходе конфликта .....	153

Глава 11. Как слушать во время и после конфликта .....	167
Глава 12. Как говорить во время и после конфликта .....	185
часть III	
Что можно и нельзя во время конфликта: как оставаться на нулевом уровне	
Глава 13. Пять распространенных типов ссор и как себя в них вести .....	209
Глава 14. Десять преград к воссоединению и чем их заменить .....	230
Глава 15. Двенадцать договоренностей для ослабления конфликта .....	250
Глава 16. Как договариваться при разнице в принципах .....	261
Глава 17. Что делать, если вы не можете выйти на нулевой уровень .....	277
Заключение .....	298
Благодарности .....	301
Дополнительные источники .....	308
Библиография .....	311