

# Spis treści

|                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Przedmowa</i>                                                                                                                 | 7   |
| <i>Wstęp</i>                                                                                                                     | 11  |
| <b>ROZDZIAŁ 1</b> <i>Życiowe pułapki</i>                                                                                         | 15  |
| <b>ROZDZIAŁ 2</b> <i>Rozpoznanie własnych życiowych pułapek</i>                                                                  | 28  |
| <b>ROZDZIAŁ 3</b> <i>Jak rozumieć termin życiowa pułapka?</i>                                                                    | 36  |
| <b>ROZDZIAŁ 4</b> <i>Podporządkowanie się, unikanie, kontratak</i>                                                               | 48  |
| <b>ROZDZIAŁ 5</b> <i>Jak zmienić życiową pułapkę?</i>                                                                            | 55  |
| <b>ROZDZIAŁ 6</b> <i>„Proszę nie zostawiaj mnie!”: Pułapka życiowa<br/>- Porzucenie i brak stabilności więzi</i>                 | 70  |
| <b>ROZDZIAŁ 7</b> <i>„Nie mogę ci zaufać”: Pułapka życiowa<br/>- Podejrzewanie nadużycia i skrzywdzenia</i>                      | 92  |
| <b>ROZDZIAŁ 8</b> <i>„Nigdy nie dostanę miłości, której tak bardzo potrzebuję”:<br/>Pułapka życiowa - Deprywacja emocjonalna</i> | 115 |
| <b>ROZDZIAŁ 9</b> <i>„Nie pasuję”: Pułapka życiowa - Izolacja społeczna</i>                                                      | 132 |
| <b>ROZDZIAŁ 10</b> <i>„Nie poradzę sobie sam”: Pułapka życiowa<br/>- Zależność i niekompetencja</i>                              | 157 |
| <b>ROZDZIAŁ 11</b> <i>„Zbliży się katastrofa”: Pułapka życiowa<br/>- Podatność na zagrożenia i zranienia</i>                     | 184 |
| <b>ROZDZIAŁ 12</b> <i>„Jestem bezwartościowy”: Pułapka życiowa<br/>- Niepełnowartościowość i wstyd</i>                           | 204 |
| <b>ROZDZIAŁ 13</b> <i>„Jestem nieudacznikiem”: Pułapka życiowa<br/>- Skazanie na niepowodzenia</i>                               | 234 |
| <b>ROZDZIAŁ 14</b> <i>„Zawsze robię tak, jak ty tego chcesz”: Pułapka życiowa<br/>- Podporządkowanie się</i>                     | 250 |

|             |                                                                                                                     |     |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 15 | <i>„Nigdy nie jest wystarczająco dobrze”: Pułapka życiowa<br/>– Bezwzględne standardy osobiste i hiperkrytycyzm</i> | 283 |
| ROZDZIAŁ 16 | <i>„Mogę mieć, cokolwiek zechcę”: Pułapka życiowa<br/>– Roszczenia i przekonanie o szczególnych uprawnieniach</i>   | 302 |
| ROZDZIAŁ 17 | <i>Filozofia zmiany</i>                                                                                             | 327 |
|             | <i>Literatura</i>                                                                                                   | 338 |
|             | <i>Indeks rzeczowy</i>                                                                                              | 339 |