

SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
1. Rozpoznaj toksyczną osobę w swoim otoczeniu ...	19
2. Toksyczne zachowanie	25
3. Dlaczego toksyczni ludzie postępują w taki sposób?	39
4. Toksyczni ludzie w twoim życiu	54
5. Trzydzieści typów toksycznych	76
6. Dziesięć technik postępowania z toksycznymi ludźmi	123
7. Techniki najskuteczniejsze wobec poszczególnych typów toksycznych	153
8. Dobór techniki na podstawie roli osoby toksycznej w twoim życiu	187
9. Jak zwalczyć gniew i urazy wynikające z toksycznego związku	209
10. Znaczenie cech zewnętrznych: inwentarz toksycznego wizerunku	223
11. Jak uzdrowić toksyczny związek	240
12. Zaczynaj nowe życie	257
Bądźmy zwycięzcami!	271
Jeśli zechcesz uzyskać dodatkowe informacje	278
Literatura	279
Indeks	282