



Spis treści

396 141

WSTĘP	7
Po co jesteśmy w związkach?	11
WYOBRAŹ SOBIE, ŻE TWOJE MAŁŻEŃSTWO TO BOLID FORMUŁY	13
Bolid wcale nie musi uderzyć w ścianę.....	15
Bolid zaraz się rozbije, a publiczność patrzy.....	17
Bolid cały, ale rodzina rozbita	22
Ratowanie duszy.....	23
Jeśli tylko się postaram.....	37
MIŁOŚĆ	39
Choroba takotsubo.....	41
Czym jest zdrowa miłość?.....	43
Miłość to wolność.....	48
UWAGA, ZNAKI OSTRZEGAWCZE!	53
Pranie mózgu	57
Gaslighting.....	58
Breadcrumbing.....	62
Ghosting.....	63
Mansplaining.....	64
Stonewalling.....	68
Syndrom wyuczonej bezradności.....	69
Co ja robię w tym związku?.....	71
KRYZYSY I ZNAKI ZAPYTANIA	77
Wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe	78
To my wybieramy.....	87
Gdy związek jest tylko iluzją.....	94
Żadna chwila, którą tracisz na bycie nieszczęśliwą, nie zostanie ci zwrócona.....	96
Związek to nie akt poświęcenia.....	98
Taka jesteś? To się z tobą rozwiodę!	102
Czy naprawdę musisz zasłużyć na miłość?.....	105
Najpierw ty czy najpierw ja?	107

ROZSTANIE	111
Nie mogę tak dłużej!.....	112
Czy zdrada oznacza koniec związku?	114
Jakie emocje wiążą się ze słowami „to koniec”?	119
Cierpliwości!.....	129
Odważna, niezłomna, wolna.....	130
Prawdziwa siła tkwi w odwadze.....	157
Szczęście jest wyborem.....	160
A jeżeli to, co cię teraz spotyka, ma cię doprowadzić do czegoś pięknego?	160
Kobieta zaniedbana emocjonalnie	162
Rozstanie jako szansa.....	164
To tylko koniec wspólnej historii	169
Mówimy o wszystkim, ale nie o najważniejszym.....	171
Pozwolę ci odejść z miłości do ciebie i do siebie.....	184
Masz moc, by wszystko zmienić	189
Projekt rozwód	191
UKOJENIE I POWROTY DO SIEBIE	215
Co pozwala wrócić do siebie?.....	217
Miłość to spokój.....	226
Podsumowanie.....	236
Dasz sobie radę!	238
Nie czekaj, aż życie stanie się łatwiejsze.....	242
Przynoś ze sobą swoje własne słońce	243
Strefa komfortu	245
Jak zyskać wewnętrzny spokój?.....	247
ROZSTANIE TO NOWE ROZDANIE	249