

SPIS TREŚCI

Nim zaczniesz. Minitest dla ćpunkki.	11
WSTĘP	13
Jak czytać tę książkę	19
Siedem kroków do przezwyciężenia twojego uzależnienia	21
Test dla ćpunkki: czy jestem uzależniona od jakiegoś dupka?	22
Dlaczego wyspecjalizowałam się w uzależnieniu emocjonalnym?	29
Twoja chwila jest teraz!	30
1. UZALEŻNIENIE EMOCJONALNE	33
Chemiczne laboratorium uzależnienia emocjonalnego	38
Mózgowa chemia uzależnienia emocjonalnego	39
Mózg narkomanki emocjonalnej	44
Ośrodek nagrody emocjonalnej ćpunkki	46
Sześć etapów związku będącego uzależnieniem emocjonalnym.	51
Przyczyny: dlaczego jestem uzależniona od dupka?	53
Traumatyczne doświadczenia w dzieciństwie	53
Rodzice.	54

Zależność emocjonalna	59
Mity odnośnie do romantycznej miłości	63
Niska samoocena	64
Inne okoliczności w dorosłości	65
Skutki emocjonalnego uzależnienia.	66
Marnowanie twojego cennego czasu	67
Niedawanie okazji zdrowym mężczyznom.	68
Niszczanie miłości własnej	69
Utrata własnej tożsamości i faworyzowanie społecznej izolacji.	70
Powodowanie braku stabilizacji zawodowej	70
Wywołanie chronicznego niezadowolenia w miłości	71
Pogorszenie się twojego zdrowia mentalnego i fizycznego	72

2. ĆPUNKI EMOCJONALNE.	81
Uległa gejsza.	86
Charakterystyka uległej gejszy.	86
Gwiazda sukcesu	92
Charakterystyka gwiazdy sukcesu.	93
Dziewczynka – nastolatka	98
Charakterystyka dziewczynki – nastolatki	99
Księżniczka z bajek	104
Charakterystyka księżniczki z bajek.	105
Dusicielka	111
Charakterystyka dusicielki	111
„Uzależniona od zakochania”	118
Gra wideo miłości.	118
Charakterystyka „uzależnionej od zakochania”	120
Heroinistka wycieraczka	127
Charakterystyka heroinistki wycieraczki	127
Pielęgniarka zbawicielka	132
Charakterystyka pielęgniarki zbawicielki	133

Agresywna lwica	139
Charakterystyka agresywnej lwicy	140
Nienasycona amazonka	145
Charakterystyka nienasyconej amazonki	146

3. PROFILE TOKSYCZNYCH MĘŻCZYZN	159
Dekalog zachowań toksycznych mężczyzn	161
Psychiczne techniki emocjonalnego znęcania się toksycznych mężczyzn	162
Seksualny karabin.	174
Maminsynek.	180
Związany.	186
Uciekinier	192
Narcystyczny psychopata.	198
Omamiacz	206
Pasożyt	213
Męczyzna szampan	220
Książę z koszmaru	226
Udręczony	231

4. PROGRAM DETOKSYKACJI OD UZALEŻNIENIA EMOCJONALNEGO	243
1. Tydzień. Zdecydowane zerwanie	246
2. Tydzień. Sześć etapów żałoby	270
3. Tydzień. Plan odnowy	287
4. Tydzień. Zespół odstawienny	292
5. Tydzień. Nowy początek.	301
6. Tydzień. S.O.S., Plan prewencji nawrotu uzależnienia! (Na wszelki wypadek)	307

5. OPERACJA „POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI”	319
Podziękowania	329