

Spis treści

z 1992 roku

Przedmowa do wydania z roku 1992	9
Wstęp	15

Część I

CZYM JEST WSPÓŁUZALEŻNIENIE I KOGO DOTYKA

1. Historia Jessiki	27
2. Inne historie	35
3. Współuzależnienie	47
4. Charakterystyczne cechy osób współuzależnionych ...	58

Część II

PODSTAWY TROSZCZENIA SIĘ O SIEBIE

5. Oderwanie się	75
6. Nie pozwól, by młotał tobą każdy podmuch wiatru ...	87
7. Uwolnij się	96
8. Przestań być ofiarą	105
9. Uniezależnienie	121
10. Żyj własnym życiem	137
11. Zakochaj się w sobie	144
12. Naucz się sztuki akceptacji	154
13. Czuj, co czujesz	169
14. Złość	180
15. Potrafiśz myśleć	193
16. Ustanów swoje własne cele	199

17. Porozumiewanie się.	207
18. Pracuj według programu Dwunastu Kroków.	217
19. Różności.	239
20. Nauczmy się znowu żyć i kochać	262
Epilog	270
Przypisy	272
Bibliografia	280