

# Spis treści

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| Podziękowania .....                                | 9         |
| <b>Część 1</b>                                     |           |
| <b>Zablokowanie .....</b>                          | <b>11</b> |
| <b>Rozdział 1</b>                                  |           |
| Miłość nie jest łatwa .....                        | 13        |
| <b>Rozdział 2</b>                                  |           |
| Zostać czy odejść? .....                           | 21        |
| <b>Część 2</b>                                     |           |
| <b>Rzeczywistość .....</b>                         | <b>27</b> |
| <b>Rozdział 3</b>                                  |           |
| Na czym polega twój problem? .....                 | 29        |
| <b>Rozdział 4</b>                                  |           |
| Cierpienie jest udziałem obojga .....              | 42        |
| <b>Część 3</b>                                     |           |
| <b>Działanie .....</b>                             | <b>51</b> |
| <b>Rozdział 5</b>                                  |           |
| Punkt wyboru .....                                 | 53        |
| <b>Rozdział 6</b>                                  |           |
| Zarzucanie kotwicy .....                           | 70        |
| <b>Rozdział 7</b>                                  |           |
| W psychicznym smogu .....                          | 83        |
| <b>Rozdział 8</b>                                  |           |
| Zauważanie, nazywanie i ponowna koncentracja ..... | 94        |
| <b>Rozdział 9</b>                                  |           |
| Kurczowe trzymanie się własnych myśli .....        | 103       |
| <b>Rozdział 10</b>                                 |           |
| Na haczyku uczuć .....                             | 110       |
| <b>Rozdział 11</b>                                 |           |
| „Patrz na mnie!” .....                             | 124       |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| <b>Rozdział 12</b>                                    |     |
| Sztuka doceniania .....                               | 133 |
| <b>Rozdział 13</b>                                    |     |
| Destrukcyjne taktyki .....                            | 142 |
| <b>Rozdział 14</b>                                    |     |
| Dobra komunikacja .....                               | 153 |
| <b>Rozdział 15</b>                                    |     |
| Siła asertywności .....                               | 159 |
| <b>Rozdział 16</b>                                    |     |
| Sztuka negocjacji .....                               | 174 |
| <b>Rozdział 17</b>                                    |     |
| Naprawa relacji .....                                 | 182 |
| <b>Rozdział 18</b>                                    |     |
| Bliskość .....                                        | 189 |
| <b>Rozdział 19</b>                                    |     |
| Przebaczenie .....                                    | 197 |
| <b>Rozdział 20</b>                                    |     |
| Odbudowywanie zaufania .....                          | 202 |
| <b>Rozdział 21</b>                                    |     |
| Czas na zabawę! .....                                 | 206 |
| <b>Rozdział 22</b>                                    |     |
| Ciąg dalszy przygody .....                            | 209 |
| <b>Aneks</b>                                          |     |
| Kiedy wszystko zawiedzie: jak zakończyć związek ..... | 213 |
| Materiały źródłowe .....                              | 215 |
| Bibliografia .....                                    | 217 |