



SPIS TREŚCI

WSTĘP 8

W jaki sposób ta książka może ci pomóc 9

Emocjonalny/fizyczny związek 13

Jak korzystać z tej książki 14

NASTROJE I EMOCJE 17

18 akceptacja	niecierpliwość 60
20 asertywność	nienawiść 62
22 bezbronność	niepokój 64
24 bezradność	nieufność 66
26 bezwstydnosc	niezdecydowanie 68
28 brak poczucia bezpieczeństwa	obrzydzenie 70
30 docenianie	odprężenie 72
32 duma	odrzućenie 74
34 ekscytacja	odwaga 76
36 ekstrawertyk	ofiara 78
38 empatia	osamotnienie 80
40 frustracja	oświecenie 82
42 gniew	pewność 84
44 introwertyk	poczucie bezużyteczności 86
46 lojalność	poczucie bycia ocenianym 88
48 medytowanie	poczucie winy 90
50 miłość	poirytowanie 92
52 motywacja	porzucenie 94
54 nadzieja	pozytywne nastawienie 96
56 negatywne nastawienie	przerażenie 98
58 nękanie	przytłoczenie 100
	przywiązanie 102

104	radość	wyczerpanie	150
106	reakcja obronna	wykluczenie	152
108	rozzarowanie	wykorzystanie	154
110	rozgoryczenie	wyrozumiałość	156
112	roztargnienie	zachowania pasywno-	
114	satysfakcja	-agresywne	158
116	siła	zadowolenie	160
118	skrucha	zagubienie	162
120	smutek	zainteresowanie	164
122	spokój	zaniepokojenie	166
124	spokój wewnętrzny	zaskoczenie	168
126	strach	zauroczenie	170
128	stres	zawiść	172
130	szczęście	zazdrość	174
132	szczęśliwość	zdecydowanie	176
134	toksyczny wstyd	zdezorientowanie	178
136	ulga	zmałtretowanie	180
138	uważność	zmartwienie	182
140	wątpienie	zmienny nastrój	184
	w sobie	zniechęcenie	186
142	wdzięczność	znudzenie	188
144	wrażliwość	zranienie	190
146	wstyd	żał	192
148	wycieńczenie	żałoba	194

ZABURZENIA PSYCHICZNE/ ZABURZENIA OSOBOWOŚCI 197

198	ADHD	hipochondria	204
200	choroba afektywna dwubiegunowa (CHAD)	narcyzm	206
202	depresja	osobowość typu borderline (BPD)	208

210	paranoja	uzależnienie	216
212	samookaleczanie	zaburzenie obsesyjno-	
214	skłonności samobójcze	-kompulsywne (OCD)	218

STUDIA PRZYPADKÓW 221

Problemy w związkach 222

Stres i niepokój 225

Zaburzenia odżywiania 229

Relacja z narcystyczną matką 233

Podziękowania 238