

Spis treści

Wstęp	15
Rozdział 1. Droga do szczęścia i droga na manowce – jak łatwo je ze sobą pomylić	19
Czym jest uzależniona osobowość i dlaczego potrzebuje leczenia	20
Zaproszenie do miłości początkiem procesu leczenia	25
Nasze „cztery Graale”: sukces, dobra materialne, aprobata i status	26
Kiedy rozwiązywanie problemu daje początek kolejnemu uzależnieniu	27
Gdzie szukać odpowiedzi i jak odnaleźć właściwą drogę.....	28
Biologiczne uwarunkowania a skłonność do uzależnień	30
Czy naprawdę istnieje coś takiego jak uzależniona osobowość?	32
W jaki sposób nasze wybory mogą przyczynić się do naszego uzdrowienia.....	33
Twój nauczyciel stoi przed tobą	34
Konflikt pomiędzy tym, kim naprawdę jesteśmy, a tym, jak nasza uzależniona osobowość każe nam siebie postrzegać.....	38
Cała prawda o szczęściu	42
Cztery uzdrawiające słowa: „Niczego mi nie brakuje”.....	47
Niebezpieczeństwo zaprzeczania.....	49
Tyrania uzależnionej osobowości: „Zaprzeczaj, a problem zniknie”	51
Trwała iluzja projekcji.....	52
Specyficzne relacje nienawiści i miłości.....	56

Rozdział 2. Struktura myślenia uzależnionego	60
W jaki sposób uzależniona osobowość wykorzystuje strach, aby nas kontrolować	61
Zakłęty krąg strachu – jak się z niego wydostać?	66
W jaki sposób uzależniona osobowość wykorzystuje przeszłość i przyszłość, aby powstrzymać zmiany	68
W jaki sposób uzależniona osobowość wykorzystuje mechanizm osądzania, aby podsycać konflikty	76
Pokój zamiast konfliktu, akceptacja zamiast osądzania	79
W jaki sposób uzależniona osobowość wykorzystuje poczucie braku pełni	81
Rozdział 3. Trzynaście wewnętrznych przekonań uzależnionej osobowości	84
Pierwsze przekonanie uzależnionej osobowości: Żyję w oderwaniu od innych ludzi. Jestem samotny w okrutnym, bezwzględnym i bezlitosnym świecie	84
Drugie przekonanie uzależnionej osobowości: Jeżeli chcę mieć poczucie bezpieczeństwa i pragnę odnosić sukcesy, muszę osądzać innych i bronić samego siebie	87
Trzecie przekonanie uzależnionej osobowości: Moje postrzeganie rzeczywistości jest zawsze prawidłowe, a postępowanie słuszne. Aby mieć dobre samopoczucie, muszę być ciągle doskonałą	88
Czwarte przekonanie uzależnionej osobowości: Tylko atak i obrona gwarantują mi bezpieczeństwo	88
Piąte przekonanie uzależnionej osobowości: Przeszłość i przyszłość są realne i muszą wzbudzać moje obawy	89
Szóste przekonanie uzależnionej osobowości: Nie można uciec od poczucia winy, bo przeszłość jest ciągle żywa	89
Siódme przekonanie uzależnionej osobowości: Błędy muszą być osądzone i karane. Nie stanowią okazji do poprawy ani nauki	91

Ósme przekonanie uzależnionej osobowości: Strach jest realny. Nie wolno go kwestionować	93
Dziwiate przekonanie uzależnionej osobowości: Konkretne osoby i sytuacje ponoszą winę za moje uczucia i porażki	95
Dziesiąte przekonanie uzależnionej osobowości: Czyjaś strata to mój zysk. Sukces przychodzi wtedy, gdy rywalizujemy z innymi i rzuca my wyzwanie najlepszym	96
Jedenaste przekonanie uzależnionej osobowości: Bez kogoś lub czegoś nie będę miał poczucia pełni	97
Dwunaste przekonanie uzależnionej osobowości: Moje poczucie wartości zależy od tego, czy inni są ze mnie zadowoleni	98
Trzynaste przekonanie uzależnionej osobowości: Muszę kontrolować wszystkich i wszystko wokół siebie	99
Gdy twoje przekonania cię przytłaczają	100
Dwie formy porozumiewania się	103

Rozdział 4. Struktura osobowości opartej na prawdzie ...	106
Jak osobowość oparta na prawdzie wykorzystuje potęgę miłości	109
Jak osobowość oparta na prawdzie wykorzystuje chwilę obecną, aby nas wyzwolić	113
Szczyt naszych możliwości a chwila obecna	116
Sześć warunków szczytowej formy i wykorzystywanie możliwości	119
Sześć schematów uzależnionego myślenia i sześć przekonań opartych na prawdzie	121
Obserwowanie oddechu	121
Jak osobowość oparta na prawdzie wykorzystuje akceptację, aby zaprowadzić zmiany i pokój w naszych relacjach	122

Odkrywanie wewnętrznej wartości	124
Zmiana głęboka a zmiana powierzchowna.....	130
Dominacja nad nałogiem	132
Potęga bezbronności	134
Trudna szczerość.....	134
Kiedy osiągamy dno	136
Jak osobowość oparta na prawdzie dokonuje cudów i otwiera przed nami nowe możliwości	138
Zaspokojenie i nowe możliwości: co jest wartościowe, a co nie.....	141
Mit pełnego zaspokojenia.....	142
Rozdział 5. Trzydzieści wewnętrznych przekonań osobowości opartej na prawdzie.....	144
Pierwsze przekonanie oparte na prawdzie: To, co dostrzegam u innych, jest odzwierciedleniem stanu mojego umysłu. Niczego nie potrzebuję, żeby już teraz odczuwać szczęście i wdzięczność oraz odnosić sukcesy. Wszyscy stanowimy jedność	144
Drugie przekonanie oparte na prawdzie: Moja bezbronność daje mi poczucie bezpieczeństwa. Ponieważ miłość nie wymaga obrony, akceptacja przynosi spokój umysłu	146
Trzecie przekonanie oparte na prawdzie: Miłość nie stawia warunków. Moje poczucie własnej wartości nie zależy od zewnętrznych ocen.....	148
Czwarte przekonanie oparte na prawdzie: Przebaczenie i trudna szczerość gwarantują spokój umysłu	150
Nauka przebaczenia.....	151
Piąte przekonanie oparte na prawdzie: Liczy się tylko chwila obecna. Przeszłość minęła, a przyszłość jeszcze nie nadeszła.....	153

Szóste przekonanie oparte na prawdzie: Aby zmienić charakter moich przeżyć, najpierw muszę zmienić swój sposób myślenia.....	155
Siódme przekonanie oparte na prawdzie: Błędy należy naprawiać i traktować jako lekcję. Osądzanie i karanie nie służą mojemu rozwojowi.....	157
Ósme przekonanie oparte na prawdzie: Tylko miłość jest prawdziwa. Nie można zagrozić czemuś, co jest prawdziwe.....	158
Dziwiaste przekonanie oparte na prawdzie: Jestem odpowiedzialny za swoje życie. Ponieważ mam wpływ na to, jakich uczuć doświadczam, mogę świadomie decydować, jaki cel chcę osiągnąć.....	159
Dziesiąte przekonanie oparte na prawdzie: Dostaję to, czego chcę, dając to, co mam. Zaspokojenie jest nieograniczone i nie może podlegać okolicznościom.....	161
Jedenaste przekonanie oparte na prawdzie: Niczego mi teraz nie brakuje. Jestem pełnią.....	162
Dwunaste przekonanie oparte na prawdzie: Moja samoocena pochodzi z wewnątrz. Kocham i akceptuję siebie takim, jakim dzisiaj jestem.....	163
Trzynaste przekonanie oparte na prawdzie: Nie mogę nikogo zmienić, ale mogę zmienić swoje spojrzenie na drugiego człowieka. W ten sposób sam decyduję o tym, jak reaguję na swoje otoczenie	164
Wewnętrzne przekonania osobowości uzależnionej i osobowości opartej na prawdzie	166
Przekonania osobowości uzależnionej.....	166
Przekonania osobowości opartej na prawdzie	167

Rozdział 6. Uzależniona osobowość a lęk przed bliskością.....	169
Zatarta granica pomiędzy wolnością a niewolą	171

Zaakceptowanie i pogodzenie się z własną przeszłością	176	Przekonania osobowości opartej na prawdzie, które niosą pokój i otwierają nowe możliwości.....	222
Jak odnaleźć wolność i nowe możliwości dzięki odpowiedzialności	178	Nie jesteś sam: wprowadzenie do codziennych lekcji	223
Groźny mit twierdzenia „Nie jestem w porządku taki, jaki jestem”	179	Codziennie lekcje	226
Uzależnienie od pogoni za wytyczonymi celami.....	181	Jedenastotygodniowy plan działania kontynuujący proces leczenia	260
Jak przerwać zakłęty krąg ataku i obrony.....	182	Epilog.....	263
Życie oparte na prawdzie	184	O autorze.....	265
Cała prawda o gniewie, winie, ataku i obronie.....	186		
Zaufanie kontra zaufanie	191		
Rozdział 7. Naucz się odkrywać swoją wartość.....	193		
Przekonania narzucane ci przez uzależnioną osobowość.....	194		
Irracjonalne przekonania uzależnionej osobowości	206		
Zdrowe przekonania osobowości opartej na prawdzie..	206		
Nadmierna zależność od innych jako forma uzależnienia.....	207		
Dziesięć podstawowych przekonań osoby nadmiernie zależnej od innych	211		
Odnowa poprzez przebaczenie	214		
Uwolnij się... ..	214		
Afirmacja samego siebie.....	216		
Prawdy o mnie samym.....	217		
Rozdział 8. Uzdrów swój związek: jak wyjść z uzależnienia poprzez relacje z innymi ludźmi	218		
Sześć podstawowych prawd relacji opartych na prawdzie.....	219		
Przekonania uzależnionej osobowości, które rodzą konflikt i sprawiają, że stoimy w miejscu	221		