

# Spis treści

Wstęp 6

## CZĘŚĆ I. ZROZUMIEĆ GASLIGHTING

---

ROZDZIAŁ 1. Czym jest gaslighting? 10	ROZDZIAŁ 2. Gaslighting w rodzinie 22	ROZDZIAŁ 3. Gaslighting w relacjach romantycznych 30	ROZDZIAŁ 4. Gaslighting społeczny 38
--	--	---	---

## CZĘŚĆ II. ZDROWIENIE

---

ROZDZIAŁ 5. Konfrontacja z traumą przeszłości 50	ROZDZIAŁ 6. Stań w obronie swoich emocji 70	ROZDZIAŁ 7. Przełam niezdrowe wzorce i rusz naprzód 96
---	--	---

## CZĘŚĆ III. ROZKWITANIE

---

ROZDZIAŁ 8. Budowanie szacunku do siebie i pewności siebie 118	ROZDZIAŁ 9. Ćwicz się w miłości do siebie i zaakceptuj to, jaka naprawdę jesteś 139	ROZDZIAŁ 10. Budowanie zaufania i zdrowych związków 160
--	---	--

Zakończenie 180    Zasoby 181    Źródła 184

Podziękowania 187    O autorce 188