

Spis treści

Wprowadzenie	9
CZĘŚĆ 1	
UZDRAWIANIE PRZESZŁOŚCI	15
Rozdział 1	
Co to znaczy dorastać w rodzinie z problemem alkoholowym	17
Rozdział 2	
Jaki wpływ miało na Ciebie dorastanie w rodzinie z problemem alkoholowym	33
CZĘŚĆ 2	
ŻYCIE W TERAŹNIEJSZOŚCI	63
Rozdział 3	
Pozwól sobie na żałobę	65
Rozdział 4	
Nawiąż kontakt ze swoimi emocjami i pielęgnuj samoświadomość ...	75
Rozdział 5	
Ulecz się z poczucia winy i ze wstydu	85
Rozdział 6	
Postaw zdrowe granice	97

Rozdział 7

Zbuduj pewność siebie i poczucie wartości	111
---	-----

Rozdział 8

Kochaj siebie	125
---------------------	-----

CZĘŚĆ 3

KOCHANIE SWOJEJ PRZYSZŁOŚCI	137
-----------------------------------	-----

Rozdział 9

Buduj i pielęgnuj zdrowe relacje	139
--	-----

Rozdział 10

Bądź rodzicem, opiekunem i wzorem do naśladowania	155
---	-----

Podsumowanie: czym jest (u)zdrowienie	169
---	-----

Polecane źródła	171
-----------------------	-----

Podziękowania	173
---------------------	-----

Bibliografia	175
--------------------	-----