

Spis treści

WSTĘP

Przedmowa	11
Koan, czyli krótkie opowiadanie	13
Klasyczne koany	15
Koan dziś	18

CZĘŚĆ PIERWSZA: ZROZUMIEĆ WAMPIRA

Rozdział 1. Kim jest wampir?	23
Wampir emocjonalny. Psychopata, socjopata, narcyz	25
Energia życiowa – koan	25
Zuzanna i martwy Bóg – koan jako ciąg dalszy interpretacji	34
Strategia wampira	38
Język wampira – koan	38
Zachowanie wampira, zachowanie ofiary	43
Jak rozpoznać wampira? – koan	43
Postawa wampira	51
No więc jak rozpoznać wampira? – koan	51
Moc wampira	57
Siódme kryterium – koan	57
Rozdział 2. Dlaczego kobieta?	61
Kobieta jako ofiara	63
Ofiara – Sprawca i Zbawca – koan	63
Ofiara i Sprawca	74
Za sto lat – koan	74
Trójkąt tragiczny – koan	79
Pokuszenie – koan jako ciąg dalszy interpretacji	98

Patriarchat	99
Bajka o patriarchacie – koan	99
Nic nie wiedział o kobietach – koan	106
Patriarchat – początek – koan	111
Patriarchat – korba – koan	117
Całość i brak – koan jako ciąg dalszy interpretacji	119
Zuzanna pomiędzy owcą i wilkiem – koan jako ciąg dalszy interpretacji	125
Rytuał – koan jako kontynuacja interpretacji	128
Toksyczne korzenie	131
Czarna magia manipulacji – koan	131
Uśmiech losu – koan jako kontynuacja interpretacji	136
Rodzina i jej problemy	139
Zuzanna i zwarzone mleko – koan	139
Relacje rodzinne	145
Zuzanna i szare pukle włosów – koan	145
Toksyczna matka	149
Matka Polka – koan	149
Zuzanna odkrywa, że jej matka jest wampirem – koan	153
Żeńskie – Męskie – koan	160
Toksyczne rodzeństwo	166
Cisza – koan	166
Mail do brata – koan	174
Brzemie	183
Wściekła – koan	183
Syreny – koan	185
Toksyczne relacje	190
Amator potwora – koan	190
Bezwarunkowa miłość – koan	197
Co to znaczy, że mnie kochasz? – koan	205
Ostrzeżenie – koan	208
Kaktus – koan	215
Anemia – koan	218
Maska – koan	222

CZĘŚĆ DRUGA: JAK WYRWAĆ SIĘ Z TOKSYCZNEGO ZWIĄZKU?

Rozdział 3. Ucieczka – uwolnienie	241
Zgaga – koan	243
Srebrna kula – koan	252
Wierność – niewierność – koan	257

Rozdział 4. Uzdrawienie..... 265

Zuzanna nie słyszy najważniejszego, ale w duchu i tak wie – koan.....	267
Zuzanna i sieć neuronalna – koan jako ciąg dalszy interpretacji.....	276
Kot – koan.....	277
Wojownicza – koan.....	286
Czarna dziura – koan.....	293
Strach przed lataniem – koan.....	317
Zuzanna i samotność – koan.....	323
Zuzanna czuje się bogata – koan.....	331
Test w kwestii Cienia – koan.....	337
Ukryty skarb – koan.....	344
Szczęścia łut – koan jako dalsza interpretacja.....	352

Rozdział 5. Profilaktyka..... 355

Wizje – koan.....	357
Świadomość – nieświadomość – koan jako kontynuacja interpretacji.....	360
Pies – koan.....	362
Inspekcja – koan.....	369
Czarownice – koan.....	373
Szczęściarze i wampiry – koan.....	377
Pusta łódź – koan.....	383

ZAKOŃCZENIE

Wata cukrowa – koan.....	391
Anioł – koan.....	407
Porada w kwestii czarowników – koan.....	411
Tożsamość – koan.....	415
Moc słowa – koan jako ciąg dalszy interpretacji.....	423

Uwolnienie spod władzy wampira – najważniejsze kroki..... 425