

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
--------------------	---

WSTĘP

Największe zadanie naszego życia	13
--	----

JEDEN

Zdrowe oddzielenie się – czym jest i jak przebiega	21
--	----

DWA

Zakwestionowanie rodzicielskich oczekiwań i zobowiązań: co tak naprawdę jestem winny swoim rodzicom	73
--	----

TRZY

Zrewidować dziecięce oczekiwania wobec rodziców: co moi rodzice są mi jeszcze winni?	133
---	-----

CZTERY

Dojrzałe spojrzeć na rodziców	169
-------------------------------------	-----

PIĘĆ

Odnaleźć wewnętrzne ukojenie	231
------------------------------------	-----

SZEŚĆ

A jeśli nadal potrzebuję dobrych rodziców?	
Być dla siebie dobrą matką i dobrym ojcem	305

EPILOG

Jak zdrowe oddzielenie się poprawia wszystkie nasze relacje – również te z rodzicami	357
Podziękowania	363
Bibliografia	365
Przypisy	375