

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
CZĘŚĆ I. JAK TRACIMY SIEBIE	29
Rozdział 1. Znaczenie relacji międzyludzkich	31
Czym jest teoria stylów przywiązania?	33
Zaprogramowani na więź	43
Baśniowe mity o miłości	52
Lęk a dar empatii	56
Wszystko w porządku!	59
Rozdział 2. Sekretny język paktu Małego Ja	65
Poznanie małej wersji siebie	69
Skąd się biorą nasze najgłębsze rany emocjonalne	73
Kroki prowadzące do rozpoznania swoich najgłębszych ran emocjonalnych	81
Susan i Dan	86
Fatalne zauroczenie	87
Taniec przyciągania w relacji	90
Rozdział 3. Taniec przywiązania lękowego z przywiązaniem unikającym	97
Peter i Lauren	109
Na drodze do bezpiecznego stylu przywiązania	114
Kiedy brak empatii staje się nadużyciem, a pociąg seksualny - uzależnieniem od miłości	117
Pierwsze kroki w kierunku uzdrowienia	126

CZĘŚĆ II. STAĆ SIĘ W PEŁNI SOBA..... 129

Rozdział 4. Słuchaj swojego serca..... 131

Ćwiczenie: zacznij słuchać swojego serca..... 138

Ćwiczenie: medytacja skanowania serca..... 140

Zaprzysiężanie się ze swoimi Wewnętrznymi Obroncami..... 145

Ćwiczenie: jak Wewnętrzni Obroncy stają się twoimi
sprzymierzeńcami..... 148

Spotkanie ze wspólnotą Wewnętrznych Opiekunek..... 151

Ćwiczenie: słuchanie swoich Wewnętrznych Opiekunek..... 154

Rozdział 5. Uzdrawianie Małego Ja od środka..... 159

Nauka bycia ze swoim Małym Ja..... 162

Miejsce, które boli, jest miejscem, w którym następuje uzdrowienie... 165

Prawdziwa miłość własna..... 172

Powiedz, co czujesz..... 175

Uświadamianie sobie reakcji swojego układu nerwowego..... 177

Azyl dla przerażonego układu nerwowego..... 178

Przyjęcie pełni siebie i danie jej tego, czego potrzebuje..... 181

Z miłości do Gigi..... 188

Jesteś tego warta..... 191

Rozdział 6. Od ofiarności do bycia w pełni sobą..... 195

Wewnętrzne porzucenie i fantazjowanie o ratunku..... 197

Idealizowanie i bombardowanie miłością..... 206

Zrzucanie z piedestału..... 211

Poddanie się testowi na zaufanie..... 214

Codzienna praktyka: medytacja pełni siebie..... 218

CZĘŚĆ III. KOCHAĆ CAŁĄ SOBA..... 235

Rozdział 7. Piękno granic..... 237

Rozwijanie granic wewnętrznych..... 238

Współzależność zamiast niezależności..... 243

Dlaczego gniew jest ważny..... 245

Ustalanie granic z mamą..... 250

Kiedy bezbronność prowadzi do intymności..... 254

Posiadać swoje suwerenne „nie”..... 256

Kiedy mur nie do przebicia staje się bramą..... 259

Poznaj swoje nienegocjowalne wartości..... 264

Najważniejsza granica: nauka odpuszczania..... 268

Rozdział 8. Nowy sposób, by kochać i być kochaną..... 273

Kiedy skończy się faza miesiąca miodowego..... 276

Czyja jest prawda?..... 282

Rozciąganie miłosnych mięśni w celu stworzenia więzi..... 289

Tworzenie przestrzeni do rozmowy..... 296

Ośmiornica uczy się uspokajać..... 297

Ćwiczenie: budowanie zespołu dla Drużyny My..... 301

Kochać całą osobę..... 304

Rozdział 9. Tajemnicza transformująca moc miłości..... 311

Twój kosmiczny partner w procesie uzdrawiania..... 312

Wszelświat ma lepszy plan..... 319

Jesteś czymś więcej niż status twojego związku..... 323

Przepływa przez ciebie prawdziwa magia..... 325

Liczne dary płynące z lękowego stylu przywiązania..... 329

Podziękowania..... 337

Przypisy..... 341

Bibliografia..... 347

O autorce..... 351