

Spis treści

Podziękowania	11
Wprowadzenie	13
Co miałam na myśli?	15
Plan	16
Rozdział 1	
Pan Wspaniały, Pani Doskonała i przyjaciele	17
Romeo/Romietta: wspaniały balkon i brak wytrwałości	18
Indiana Jones: niebezpieczny mężczyzna	20
Dziesiątki i inne trofea	22
Synek Mamusi i Córeczka Tatusia	24
Holicy: alko..., jedzenie..., sklepo..., sekso..., praco... ..	26
Emocjonalny Einstein: miłość człowieka myślącego	30
Człowiek w lustrze: Narcyz i inni zakochani w samych sobie	31
Piskorze i inne Śliskie Stworzenia	33
James Bond: szpieczy i kłamstwa	34
Z powrotem na przyjęciu	37
Rozdział 2	
Przyczyny. Cztery podstawowe uczucia/emocje	38
Złość	40
Smutek	40
Strach	41
Zadowolenie	42
Skąd zatem biorą się emocje?	48
Jak to się stało?	49
Szara Strefa	50
Gniew: uniwersalna przykrywka	53
Bezsilność	57
Systemy wewnętrznego i zewnętrznego sprzężenia zwrotnego	60
Teoria więzi	64
Problem niskiej samooceny	67
Granice	68
Kontrola	70

Toksyczny balon	72
Wielkie sekrety rodzinne	75
Rozdział 3	
Głęboko Zrozpaczeni.	
Opowieści o nieodwzajemnionej miłości	79
Głęboko Zrozpaczeni	81
Rozdział 4	
Zatańczymy? Cza-cza, tory, łańcuchy i tango	86
Rozdział 5	
Romeo... i Julie. Mężczyzna, kobiety i kłopoty	93
Rozdział 6	
Głowa ponad serce. Intelktualna wieża z kości słoniowej	99
Rozdział 7	
Cokolwiek powiesz, kochanie. Nierówność sił	105
Rozdział 8	
Poszukiwacze przygód. Związki na krawędzi	110
Rozdział 9	
Mam pewien sekret. Kłamstwa, półprawdy i ukryte pułapki	116
Rozdział 10	
Pomówmy otwarcie. Upychacze emocji	121
Rozdział 11	
Tak, ale... Ty, ja i całe zło świata	126
Rozdział 12	
Jednostronne lustro. Narcyz	131
Rozdział 13	
Pozwól, że to za ciebie naprawię.	
Klatka współzależności	137

Rozdział 14	
Holicy	142
Rozdział 15	
Skala i Rakiet	145
Rozdział 16	
Rodzice niedostępni emocjonalnie	150
Nowe narzędzia	154
Najpierw sprawdź sam siebie	155
Rozdział 17	
Model zmian i rozwoju	157
Pięć pól Lokalizacji Emocjonalnej	159
Podstawy Lokalizacji Emocjonalnej	160
Pozostałe więzi w sieci pól emocjonalnych	172
Magiczne Słowa doktora Collinsa	176
Praktyczne zastosowania	179
Konfrontacja	185
Konfrontacja a rozwiązywanie problemów	186
Asertywność	187
Przeformułowanie	187
Granice	189
Zakazane „dlaczego”	191
Cele i struktura	193
Odpowiedzialność emocjonalna	195
Wykorzystanie narzędzi	197
Rozdział 18	
Narzędzia zmian i rozwoju	199
Wewnętrzny system sprzężenia zwrotnego	199
Uczenie się zależne od stanu	202
Łączenie emocji z odczuciami cielesnymi	204
Nawiązywanie kontaktu z innymi ludźmi	205
Budowanie wartości i przekonań	205
Budowanie zaufania	207
Budowanie empatii	211
Cele i struktura	213
Pozbądź się starego bagażu: przywiązanie, przemoc, porzucenie	216
Wybór i współpraca z terapeutą	217
Budowanie pozytywnej samooceny	221

Rozdział 19

Odrzuć to, co toksyczne, i idź naprzód 225

Zaburzenia osobowości	226
Prawdziwa trucizna	228
Sygnały zagrożenia i znaki ostrzegawcze	234
Dlaczego źli ludzie są tacy atrakcyjni?	239

Lista polecanych książek 241

Rozwiązywanie konfliktów	241
Jak dojść do siebie po nadużyciach	241
Rozwój i zmiany	241
Granice	242
Samoocena	242

Indeks 243