

SPIS TREŚCI

Wstęp 11

Część 1. Połącz kropki

1. Od dziadostwa do mistrzostwa 25
2. Zacznijmy od podstaw 49
3. Zależność emocjonalna 68
4. Błędne dane graniczne 101
5. Schodzimy głębiej. Teraz to nie wtedy 131

CZĘŚĆ 2. Budowanie nowej normalności

6. Strategia 30. Określ–Odpuść–Odpowiedz 155
7. Od granic reaktywnych do proaktywnych 181
8. Zderzenie z rzeczywistością 214
9. Pogromcy Granic 241
10. Granice w prawdziwym świecie (scenariusze) 268
11. Życie Strażniczki Granic 289

W GŁĄB 306

PODZIĘKOWANIA 327

PRZYPISY 331