

SPIIS TREŚCI

PRZEDMOWA

Przedmowa	9
Wprowadzenie. IDEA, KTÓREJ CZAS WŁAŚNIE NADSZEDŁ	13
Rozdział 1. CZYM JEST GASLIGHTING?	27
Rozdział 2. GASLIGHTINGOWE TANGO	71
Rozdział 3. FAZA PIERWSZA: „O CZYM TY MÓWISZ?”	99
Rozdział 4. FAZA DRUGA: „MOŻE MASZ RACJĘ”	139
Rozdział 5. FAZA TRZECIA: „TO WSZYSTKO MOJA WINA!”	199
Rozdział 6. ODCIĘCIE „DOPIŁYWU GAZU”	241
Rozdział 7. POWINNAM ZOSTAĆ CZY ODEJŚĆ?	295
Rozdział 8. ŻYCIE WOLNE OD GASLIGHTINGU	325
Załącznik A. POZNAJ SVOJE EMOCJE	349
Załącznik B. ZWIZUALIZUJ SOBIE SWOJĄ RELACJĘ	355
Załącznik C. ZADBAJ O SIEBIE	363
Podziękowania	369
Bibliografia	377