

WSTĘP	7
CZĘŚĆ PIERWSZA: Związki	11
Przekonania	13
Schematy, czyli życiowe pułapki	66
Style przywiązania	90
Wartości i potrzeby	110
CZĘŚĆ DRUGA: Zasady gry	131
Zasada pierwsza: Dbaj o szacunek w komunikacji	133
Zasada druga: Unikaj domyślania się	161
Zasada trzecia: Równowaga podobieństw i różnic jest ważna	170

Zasada czwarta: Zaufanie jako fundament	190
Zasada piąta: Od początku rozmawiajcie na trudne tematy	217
Zasada szósta: Współzależność jako pomost między skrajną zależnością a niezależnością	246
Zasada siódma: Stawiaj granice	257
Zasada ósma: Intymność to nie tylko seks!	264
Zasada dziewiąta: Szczerość	268
Zasada dziesiąta: Daj sobie czas!	278
ZMIANY	285
PODSUMOWANIE	303
BIBLIOGRAFIA	309