

SPIS TREŚCI

Nota od autorki	9
Wstęp: rodzina, z której pochodzimy	11

CZĘŚĆ I Fundamenty

ROZDZIAŁ 1: Twoja przeszłość jest twoją teraźniejszością	31
ROZDZIAŁ 2: Nazwanie swojego zranienia	49

CZĘŚĆ II Zranienia i ich przyczyny

ROZDZIAŁ 3: Chcę czuć się wartościowy	81
ROZDZIAŁ 4: Chcę przynależeć	117
ROZDZIAŁ 5: Chcę być ważny	151
ROZDZIAŁ 6: Chcę ufać	185
ROZDZIAŁ 7: Chcę czuć się bezpiecznie	213

CZĘŚĆ III

Zmiana zachowań w związkach

ROZDZIAŁ 8: Konflikt	249
ROZDZIAŁ 9: Komunikacja	281
ROZDZIAŁ 10: Granice	317

CZĘŚĆ IV

Wprowadzanie zmian w życie

ROZDZIAŁ 11: Utrwalenie	339
Podsumowanie	357
Podziękowania	361
Przypisy	365
Indeks	373