

Spis treści

Wstęp	5
-------------	---

Część I. Portret kobiety będącej Obsesyjną Zadawalaczką innych	7
---	----------

1. Jakim typem Obsesyjnej Zadawalaczki jesteś?.....	9
2. Żyje w tobie mała dziewczynka	32
3. Dlaczego Obsesyjna Zadawalaczka może narodzić się w każdej chwili?	54

Część II. Dlaczego Obsesyjna Zadawalaczka nie umie powiedzieć „nie”?.....	81
--	-----------

4. Obsesyjne Zadawalaczki zmagają się z niską samooceną.....	83
5. Kolekcjonerki przewinień	107
6. Obsesyjne Zadawalaczki, perfekcjonizm i kompleks Avisa	129

Część III. Jak Obsesyjne Zadawalaczki biorą ślub na dobre i żyją na złe?.....	153
--	------------

7. Obsesyjna Zadawalaczka – ćma, Kontroler – płomień.....	155
8. Kontroler – znaki szczególne	177
9. Którędy do wyjścia z bagna kontroli?	199
10. Oblaskawić aligatora, osuszyć bagno.....	218

Część IV. Portret Zadawalaczki Mądrej i Pozytywnej	241
---	------------

11. Jak korzystać z prawa wyboru, tak aby stać się Zadawalaczką Mądrą i Pozytywną.....	243
12. Jak zadowolić siebie bez poczucia winy	258
Bibliografia	278