

Předmluva	9
Úvod	11
I. ČÁST	
Citová závislost	15
1. Definice závislosti	17
2. Co je citová závislost?	19
3. Kdo je citově závislý?	23
4. Čím se živí citová závislost?	25
5. Jak se člověk stává závislým?	27
6. Citově závislý člověk a láska	33
7. Od žárlivosti k závislosti	41
8. Od žárlivosti k autonomii	43
9. Tolerance nepřípustné nevěry	47
10. Od závislosti k násilí	49
11. Citově závislý a přátelství	53
12. Příliš milující rodiče	57
13. Děti, které nechtějí odejít	59
14. Citově závislý v zaměstnání	61
15. Patnáct rad, jak zamezit citové závislosti	69
II. ČÁST	
Proces uzdravení	71
16. Co to je proces uzdravení?	73
17. Zvládání samoty	77
18. Soustředění na sebe	83
19. Potřeba klást si otázky	87
20. Umění prosadit se	89

21. Rozvoj sebeúcty	93
22. Odstranění pocitu viny	97
23. Přemožení studu	101
24. Potřeba zbavit se strachu z opuštění	105
25. Rozvíjení důvěry	109
26. Nutnost lépe se poznávat	113
27. Nutnost naučit se mít se rád	119
28. Objevujeme svou skutečnou krásu	123
29. Stáváme se nezávislími	127
30. Nutnost vyrovnat se s vážnou ztrátou	133
31. Zbavujeme se poráženeckých řečí	139
32. Potřeba respektovat svou intimitu	143
33. Rozvíjení emocionální inteligence	145
34. Přizpůsobení změně potřebuje čas	149
35. Šedesát kroků k uzdravení	153
Závěr	155
Bibliografie	157