

OBSAH

Předmluva: Můj příběh	11
Úvod	25
1 Průvodce léčením: Jak tato kniha změní váš život	29
2 Pravidla odpoutání: „Bez kontaktu“ se svým bývalým	43
3 Smutek jako léčivý pocit	69
4 Péče o sebe sama	87
5 Sedm pravidel, která usnadní situaci vašim dětem	121
6 Celkové zhodnocení: Životní inventura a inventura vztahů	140
7 Kde končíš ty a kde začínám já? Budování hranic a omezení	157
8 Vše se dá překonat: Cesta k opravdové lásce	174
9 Dopisy čtenářů a často kladené otázky	197
Doslov: Udržujte si v životě to dobré	213
Seznam literatury	214
Rejstřík	218