

# Obsah

Poselství Melody Beattie k pětadvacátému výročí prvního vydání knihy . . .	9
Předmluva autorky k patnáctému vydání z roku 2001 . . . . .	11
Předmluva autorky k vydání z roku 1992 . . . . .	13
Úvod . . . . .	17

## PRVNÍ DÍL

<b>Co je spoluzávislost a kdo jí trpí . . . . .</b>	<b>25</b>
1 Jessičin příběh . . . . .	26
2 Další příběhy . . . . .	33
3 Spoluzávislost . . . . .	43
4 Charakteristické znaky spoluzávislosti . . . . .	52

## DRUHÝ DÍL

<b>Základy péče o sebe . . . . .</b>	<b>67</b>
5 Nestrannost . . . . .	68
6 Nenechte se unášet každým závanem větru . . . . .	78
7 Osvobodte se . . . . .	86
8 Vystupte z role oběti . . . . .	93
9 Nezávislost . . . . .	105
10 Žijte svůj vlastní život . . . . .	119
11 Zamilujte se do sebe . . . . .	125
12 Naučte se přijímat realitu . . . . .	133
13 Vnímejte své pocity . . . . .	144
14 Zlost . . . . .	153
15 Ano, můžete myslet . . . . .	163

16 Stanovte si vlastní cíle . . . . .	168
17 Komunikace . . . . .	174
18 Program dvanácti bodů . . . . .	183
19 Útržky . . . . .	200
20 Naučte se znovu žít a milovat . . . . .	217
Epilog . . . . .	223
Literatura . . . . .	225
O autorovi . . . . .	231