

Obsah

Úvod 11

PRVÁ ČASŤ AKO POROZUMIEŤ GASLIGHTINGU

1. KAPITOLA	2. KAPITOLA	3. KAPITOLA	4. KAPITOLA
Čo je gaslighting?	Rodina	Intímne vzťahy	Spoločnosť
16	28	36	44

DRUHÁ ČASŤ UZDRAVOVANIE

5. KAPITOLA	6. KAPITOLA	7. KAPITOLA
Postavte sa zoči-voči minulým traumám	Brať vážne svoje emócie	Ako prelomiť nezdravé vzorce a striasť sa ich
56	76	102

TRETIA ČASŤ AKO NADOBUDNÚŤ ODOLNOSŤ

8. KAPITOLA	9. KAPITOLA	10. KAPITOLA
Ako si vybudovať sebavedomie a sebadôveru	Cvičte sa v sebaláske a prijmite svoje skutočné ja	Budujte si dôveryhodné a zdravé vzťahy
124	145	166

Záver 187 Zdroje 189 Použitá literatúra 193 Podakovanie 198

O autorke 199