

Содержание

Введение	8
Глава 1. Взаимоотношения в паре	20
Здоровые отношения	24
Токсичные отношения	33
Пять базовых условий здоровых отношений. . .	43
Глава 2. Что такое эмоциональная зависимость	47
Это не ЛЮБОВЬ, это ЗАВИСИМОСТЬ	49
Симптомы и признаки эмоциональной зависимости	64
Причины возникновения эмоциональной зависимости	115
Глава 3. Как справиться с эмоциональной зависимостью	143
Приемы и шаги для преодоления эмоциональной зависимости	152
А если есть дети?	190

Глава 4. Фазы выздоровления от эмоциональной зависимости	194
Этапы возвращения к себе	196
Глава 5. Можно ли справиться с зависимостью в одиночку	204
Когда необходимо обращаться за помощью к специалисту	205
Глава 6. Какова жизнь после эмоциональной зависимости	212
Последние рекомендации	214
Приложение	217
Нулевой контакт	222