

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

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

DRUHÝ DÍL

Základy péče o sebe	67
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