

Содержание

<i>Введение</i>	10
<i>Глава 1. Взаимоотношения в паре</i>	24
Здоровые отношения	29
Токсичные отношения	40
Пять базовых условий здоровых отношений	51
<i>Глава 2. Что такое эмоциональная зависимость</i>	55
Это не любовь, это зависимость	58
Симптомы и признаки эмоциональной зависимости	74
Причины возникновения эмоциональной зависимости	130

<i>Глава 3. Как справиться с эмоциональной зависимостью</i>	<i>161</i>
Приемы и шаги для преодоления эмоциональной зависимости	171
А если есть дети?	215
<i>Глава 4. Фазы выздоровления от эмоциональной зависимости</i>	<i>220</i>
Этапы возвращения к себе	222
<i>Глава 5. Можно ли справиться с зависимостью в одиночку</i>	<i>232</i>
Когда необходимо обращаться за помощью к специалисту	234
<i>Глава 6. Жизнь после эмоциональной зависимости.</i>	<i>242</i>
Последние рекомендации	244
<i>Приложение</i>	<i>248</i>
<i>Нулевой контакт</i>	<i>254</i>