

SPIS TREŚCI

WSTĘP vii

Część I
Gaslighting
i jego oddziaływanie 1

ROZDZIAŁ 1
Czym jest gaslighting? 3

ROZDZIAŁ 2
Gaslighter 17

Część II
Kolejne etapy powrotu
do równowagi 27

ROZDZIAŁ 3
Faza pierwsza
(przyjęcie do wiadomości faktów
i okazanie sobie współczucia) 29

ROZDZIAŁ 4
Faza druga
(budowanie poczucia
własnej wartości) 61

ROZDZIAŁ 5
Faza trzecia
(określanie granic) 101

Część III
Wychodzenie z traumy 141

ROZDZIAŁ 6
Dbanie o siebie 143

ROZDZIAŁ 7
Tworzenie
zdrowych relacji 167

PODSUMOWANIE 196

DODATKOWE INFORMACJE 197

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE 198

PODZIĘKOWANIA 203

O AUTORCE 204