

Spis treści



AA

OD AUTORKI

6

ROZDZIAŁ 1

8

POCZĄTEK DROGI. DOM, MATKA, DZIECIŃSTWO

Ja po prostu miałam supermamę	10
Wystarczająco dobry rodzic	16
Jak wychować szczęśliwego człowieka	26
Nauka latania. Dlaczego nadopiekuńczość jest szkodliwa?	34
DDA to nie wyrok, nie zamyka drogi do szczęścia	40

ROZDZIAŁ 2

48

NA KRAWĘDZI – DEPRESJA

Nie fanaberia, lecz ciężka choroba.	
Jak rozpoznać depresję?	50
Samo nie minie. Szukaj wsparcia	56
Nie ulegaj czarnowidztwu	66
Smutek nad kołyską	72
Gdy dziecko woła o pomoc	80
Jesień życia może być kolorowa	88
Polski syndrom narzekactwa	96
SAD to nie depresja	104
Życie to nie regaty. W pogoni za sukcesem	110

ROZDZIAŁ 3

118

UZALEŻNIENIE. DROGA DONIKĄD

Nie bój się o tym rozmawiać	120
Od miłości do patologii	128

2025K106

I że cię opuszczę, gdy będziesz się niszczyć. O współzależnieniu	134
---	-----

ROZDZIAŁ 4 **142**

ZWIĄZKI – NIE MA RECEPTY NA UDANE RELACJE

Wsparcie w związku. Jak dawać i otrzymywać?	144
Negocjuj i korzystaj	152
Zazdrość bierze się ze strachu	160
Kiedy odejść?	166
Zamknąć za sobą drzwi.	
Wybaczyć i uwierzyć w siebie na nowo	174
Życie po życiu	182

ROZDZIAŁ 5 **188**

NA ZAKRĘCIE. STRATA I ŻAŁOBA

Bezwładny bunt	190
Życie ma trwać	200

ROZDZIAŁ 6 **208**

ŻEGLUJ SOBIE PRZEZ ŻYCIE

Nie mów nigdy „to koniec!”	210
Rozterki młodości	218
Odpuść sobie. To zgodne z naturą	228
Fundament. O poczuciu własnej wartości	234
Poczucie winy to najgorszy doradca	242
Błąd to nie tragedia	250
Nic nie muszę	258