

1576438

ПРОДАНО ПОНАД 8 МЛН ПРИМІРНИКІВ

МЕЛОДІ БІТТІ

ДОЛАЄМО СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ

ЯК ПРИПИНИТИ КОНТРОЛЮВАТИ ІНШИХ
І ПОЧАТИ ДБАТИ ПРО СЕБЕ



САМОДОПОМОГА З ПИТАНЬ ЖИТТЯ,
СМЕРТІ ТА ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ

Маєте проблеми із самооцінкою, знижений емоційний фон, понад усе боїтеся самотності? Почуваєтеся великими хрещеними матерями та батьками цього світу й задовольняєте, а чи й передбачаєте потреби інших, ігноруючи власні? Ваш діагноз — співзалежність. Від такої психічної патології потерпають мільйони людей, і вона виявляється в токсичних стосунках: подружніх, з батьками, колегами, друзями. Досить жити чужим життям і намагатися врятувати всіх ціною свого добробуту, розмиваючи особисті кордони! Необтяжливі опитування допоможуть визначити ваші координати в химерному світі співзалежності, і ви не пройдете повз вихід із цього лабіринту.

Зміст

Звернення Мелоді Бітті з нагоди двадцять п'ятої річниці виходу цієї книжки	9
Передмова авторки до видання 2001 року з нагоди п'ятнадцятої річниці виходу книжки	11
Вступ авторки до видання 1992 року	14
Вступ	19
Частина I. ЩО ТАКЕ СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ І В КОГО ВОНА Є?	29
1. Історія Джессіки	30
2. Інші історії	37
3. Співзалежність	49
4. Характеристики співзалежної особи	60
Частина II. ОСНОВИ САМОПІКЛУВАННЯ	77
5. Відособленість	78
6. Не дозволяйте першому-ліпшому вітру здувати вас	91
7. Звільніть себе	101
8. Приберіть жертву	111
9. Неузалежненість	127
10. Живіть власним життям	144
11. Заведіть роман самі з собою	151
12. Навчіться мистецтва прийняття	162
13. Відчувайте власні емоції	177
14. Злість	189
15. Так, ви можете думати	202
16. Установлюйте власні цілі	209
17. Комунікація	217
18. Робота за програмою Дванадцяти кроків	228
19. Уламки та частинки	251
20. Учимося жити та любити знову	275
Епілог	283
Примітки	285
Бібліографія	294
Про авторку	300