



Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. «Со мной не могло такого случиться»	13
ГЛАВА 2. Одни и те же грабли	31
ГЛАВА 3. Прежде всего уважение к себе	57
ГЛАВА 4. «Я думаю только о тебе»	71
ГЛАВА 5. Увидеть мир, какой он есть: снимите с глаз шоры	91
ГЛАВА 6. Не общайтесь с токсичными друзьями!	109
ГЛАВА 7. Включите разум, чтобы побороть желание вернуться.	119
ГЛАВА 8. Берегитесь нездоровых отношений после расставания	127
ГЛАВА 9. Самоконтроль через пот и слезы: научитесь сопротивляться.	135
ГЛАВА 10. Найдите себе «вспомогательное я»	147
ГЛАВА 11. Наказывать себя запрещено!	157

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 12. Придумайте прощальный ритуал	173
ГЛАВА 13. Делайте себе подарки, расслабьтесь, заботьтесь о себе	185
ГЛАВА 14. Возьмите жизнь в свои руки — начните заново	195