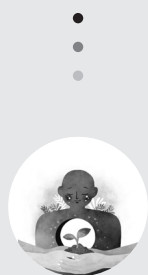


차례—한눈에 살펴보기



- 역자 서문 _ 3
- 저자 서문 _ 7

제1부 공동의존의 극복 시작하기

- 제1장 공동의존적 상처 _ 25
- 제2장 공동의존이란 무엇인가 _ 51
- 제3장 공동의존의 증상 _ 65
- 제4장 부정을 넘어 회복으로 _ 107
- 제5장 그래서, 공동의존자인가 _ 123

제2부 회복의 돌파구—자기 치유하기

- 제6장 회복으로 가는 길 _ 135
- 제7장 어떻게 공동의존자가 되는가 _ 147
- 제8장 상처 치유하기—자유하기— _ 177
- 제9장 진정한 자기에로의 초대 _ 201
- 제10장 자존감 향상하기와 자기 사랑하기 _ 221
- 제11장 즐거움을 찾아서 _ 243

제3부 대인관계 치유하기

- 제12장 내려놓기와 비애착 _ 265
- 제13장 단호하게 표현하기 _ 295
- 제14장 가족, 친구, 연인과 관계 맺기 _ 321
- 제15장 관계 치유하기 _ 341

제4부 회복으로 나아가기와 유지하기

- 제16장 행복 따르기 _ 367
- 제17장 도움받기 _ 385
- 제18장 12단계 밟아 가기 _ 395
- 제19장 회복 유지하기 _ 419

제5부 자기 자신을 위한 열 가지

- 제20장 자기를 사랑하는 방법 열 가지 _ 437
- 제21장 매일 지켜야 하는 열 가지 _ 445

- 찾아보기 _ 453