

SPIS TREŚCI

Destrukcyjny charakter samotności prowadzi do depresji. Samotność znakiem czasów?	4
Przyczyny samotności. Samotność w związku – dlaczego tak się dzieje	7
Doświadczenia a problemy z bliskością. Więzy czy więzy, czyli kilka słów o lęku przed bliskością	9
Na zawsze czy na trochę? Czy istnieje recepta na miłość?	12
Jeśli masz oczekiwania, pojawi się też rozczarowanie. Jak stawiać realne oczekiwania i je realizować	14
Miłość jak narkotyk. Depresja a syndrom obsesyjnej miłości	17
Relacje małżeńskie. Co jest powodem tak wielu słabych relacji małżeńskich?	20
I żyli długo i szczęśliwie? Moje i twoje małżeństwo	22
Widmo rozvodu. Załężnione małżeństwa, czyli jak zadbać o swój związek	24
Powiedz „kocham cię” bez wielkich słów. Czasem wystarczą drobne gesty	26
Zdrowe relacje – jak przytulanie wpływa na związek?	27
„Skarbie, musimy porozmawiać”. Albo lepiej: „skarbie, rozwiążmy to inaczej”	28
Kryzys w związku – 4 najczęstsze kryzysy – jak obrać pozytywny kurs?	29
Zaufanie w związku. Jak na nowo wzmocnić fundament zaufania w wieloletnim związku	30
Zakochaj się ponownie. Ćwiczenie, dzięki któremu znowu odnajdziecie miłość w swoim związku	32