



# 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