

Obsah

Poznámka k príbehom klientov	9
PRVÁ ČASŤ: ANATÓMIA ÚSLUŽNOSTI	11
Prvá kapitola: Štvrté U: Čo je to úslužnosť	12
<i>Rodokmeň úslužnosti</i>	37
<i>Anthony</i>	44
Druhá kapitola: Nie je to vaša vina: Prečo úslužnosť prekvitá	53
<i>Dvojitá väzba</i>	70
<i>Francis</i>	75
Tretia kapitola: Kto, ja?: Príznaky úslužnosti	87
<i>Poviem vám pravdu</i>	116
<i>Sadie</i>	123
Štvrtá kapitola: Kolotoč úslužnosti: Začarovaný kruh traumatických pút a opakovania vzorca	130
<i>Pocit vlastnej hodnoty</i>	152
<i>Mia</i>	158

DRUHÁ ČASŤ:	
CESTA OSLOBODENIA SA OD ÚSLUŽNOSTI	165
Piata kapitola: Čaro dôvery vo svoje ja	166
<i>Záplava spúšťačov</i>	180
<i>Davis</i>	185
Šiesta kapitola: Dolu klapky z očí: Ako sa vnútorne oslobodiť od úslužnosti	192
<i>Znovurodičovstvo</i>	227
<i>Lily</i>	232
Siedma kapitola: Otvorenie sa: Ako zvládnuť oslobodenie sa od úslužnosti vo vzťahoch (navonok)	240
<i>Náprava chýb</i>	273
<i>Grace</i>	277
PodĎakovanie	287
Poznámky	293