

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	8
Часть 1. Осознание	9
Глава 1. Любящие мамы	13
Глава 2. Не святые «святые» матери	36
Глава 3. Преступления токсичных матерей против детей	54
Часть 2. Сепарация	65
Глава 4. Три типа проблемных отношений	68
Глава 5. Научные критерии токсичности и нетоксичности	90
Глава 6. Проблемные, но любящие матери	111
Часть 3. Освобождение	157
Глава 7. Материнское проклятие	159
Глава 8. Что такое «клеймо жертвы»	179
Глава 9. Нейролингвистические программы нелюбящей матери	218
Часть 4. Исцеление	237
Глава 10. Личные границы	239
Глава 11. Способы самопомощи	253
Глава 12. Дети нелюбящей матери, ставшие родителями	280
Часть 5. Восстановление	297
Глава 13. Сценарии жизни со стареющей токсичной мамой	299
Глава 14. Переписать жизненный сценарий	327
Глава 15. Исцеление и восстановление реально	345
Приложения	380
Благодарности	389
Список использованных и рекомендуемых источников	392