

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
----------------	----

Часть I. Влияние газлайтинга

Глава 1. Что такое газлайтинг?	17
--------------------------------------	----

Глава 2. Газлайтер	28
--------------------------	----

Часть II. Этапы восстановления

Глава 3. Стадия первая. Признание и сочувствие к себе	39
---	----

Глава 4. Стадия вторая. Построение самооценки	63
---	----

Глава 5. Стадия третья. Установление границ	97
---	----

Часть III. Исцеление от травмы

Глава 6. Забота о себе	135
------------------------------	-----

Глава 7. Создание здоровых отношений	157
--	-----

Заключение	182
------------------	-----

Ресурсы	183
---------------	-----

Источники	184
-----------------	-----

Благодарности	189
---------------------	-----

Об авторе	190
-----------------	-----