

TURINYS

Autorės žodis	9
Ižanga	12
1 DALIS. Pasirengimas eiti esminio pasirinkimo – priėmimo pilnatvės – keliu	35
Įsipareigojimas siekti priėmimo pilnatvės – pati geriausia dovana	37
Raudonosios vėliavėlės	65
Ar jau tikrai nusiteikei? O gal kenki pati sau? Kaip pasakyti?..	89
2 DALIS. Penki žingsniai keliu į laimingą, tvarią meilę	129
1 žingsnis: Tiesiog mylėk jį (arba tiesiog atsikratyk jo)	131
2 žingsnis: Stabtelėk, apsvarstyk, pažvelk giliau: atsiribok nuo savo emocinių reakcijų	156
3 žingsnis: Visa apimantis bendravimas: sukurk saugią erdvę, kurioje būtum ir girdima, ir tikrai matoma	198
4 žingsnis: Mylėk jo visumą – netgi nemielus bruožus	232
5 žingsnis: Laikykis platininės taisyklės: tegu jis tampa tavo prioritetu	258
3 DALIS. Be esminio pasirinkimo – kas dar? Ilgai ir laimingai gyventi	295
Nuostabioji, puikioji TU: tapti tinkamai yra taip pat svarbu, kaip ir surasti tinkamą	297
Padaryk, kad tai trukėtų ilgiau (ir suteiktų daugiau džiaugsmo!)	322