

INDICE

Introducción	9
1. El gusto por complacer	13
2. Cómo complacer hace naufragar tu vida	27
3. De qué manera te controlan los hombres	41
4. Tu respuesta a su control	75
5. Condicionada para complacer	95
6. El viaje del éxtasis a la agonía	117
7. ¿Por qué te quedas?	143
8. El punto de ruptura	163
9. Falsas soluciones a la "autofobia"	187
10. Enfrentándome a mí misma	205
11. Aprendiendo a amar	229