

Fotocopia
616.86
B.36943

 INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES
AREA ESPECIALIZADA
DE INFORMACION
UNIDAD DE DOCUMENTACION

Índice

Introducción 15

Parte I: ¿Qué es la codependencia y quiénes la tienen?

1. La historia de Jessica	27
2. Otras historias	35
3. Codependencia	49
4. Características de la codependencia	63

Parte II: Las reglas básicas del cuidado de uno mismo

5. Desapego	83
6. No te dejes arrastrar por cualquier viento	97
7. Libérate	109
8. Aparta a la víctima	121
9. No-dependencia	139
10. Vive tu propia vida	159
11. Ten un romance contigo mismo	167

Índice

12. Aprende el arte de la autoaceptación	179
13. Siente tus propios sentimientos	197
14. Ira	211
15. Sí, tú puedes pensar	227
16. Fija tus propias metas	235
17. Comunicación	245
18. Haz un Programa de Doce Pasos	257
19. Pedazos y pedacitos	285
20. Aprende de nuevo a vivir y a amar	313
<i>Epílogo</i>	323
<i>Bibliografía</i>	325