

TURINYS

8 ĮŽANGA

13 I DALIS. KAM REIKALINGOS PABAIGOS

- 18 Pokyčiai reikalauja pokyčių
- 21 Kai tenka skirtis
- 68 Kai žlunga santuoka
- 90 Kai tenka išgyventi mirtį

127 II DALIS. KAI VERKIA REIKIA BAIGTI...

- 133 Kai namai - pragariai: smurtas šeimoje
- 155 Neištikimybė: kaip sumažinti žalą?
- 169 Alkoholizmas: ką daryti artimiesiems?
- 180 Kai darbas kaip liga

187 III DALIS. KAS TRUKDO BAIGTI?

- 188 Kai baigti trukdo baimė
- 204 Kai baigti trukdo klaidos baimė
- 212 Žlugusios iliuzijos - pirmas žingsnis
į svajonių gyvenimą
- 218 Kai išduoda tėvai...

223 IV DALIS. KAIP DAR GALIU SAU PADĖTI?

- 228 Priimkite ir išbūkite visus jausmus
- 241 Kai siela kenčia, kūnas irgi nesidžiaugia
- 246 Sukurkite perspektyvą
- 250 Ieškokite prasmės
- 254 Nepadės nei kasdienybėje, nei patiriant netektį,
nei ieškant pabaigos
- 258 Sekite paskui save

265 PABAIGA