

Innehåll

Välkomna till min mottagning!	4
Verktyglåda	
Kapitel 1 Smörgåstårtan	11
I botten hittar ni orsakerna till problemen	
Bit för bit	12
Aha, det finns ett mönster	16
Verktyglåda	
Kapitel 2 Anknytningen	22
Är du säker på att det är du som bestämmer i ditt liv?	
Vi behöver varandra	24
Barnet och de vuxna	28
Den vuxne och barnet	40
Vilken profil har du?	47
I lust och nöd	55
X-tra allt: Frågor & svar	57
Verktyglåda	
Kapitel 3 Känsloerna	67
Känsloerna som styr dig och de som styrs av dig	
Dessa jobbiga känslor	70
Våra känslsystem	75
X-tra allt: Skammen	81
Känsloerna och anknytningen	88

"Lämna mig inte..."	99
Verktyglåda	
Kapitel 4 Kommunikationen	107
"Vi kan inte prata." "Nej, ni lyssnar ju inte på varandra."	
Profilerna och pratet	105
Tolv anledningar	115
Kom ihåg lista & tre minor	129
Verktyglåda	
Kapitel 5 Tjafs och bråk	134
Därför triggas ni varandra	
Taggar och ömma punkter	137
Att förstå rollerna	140
... och förstå grälstilarna	147
Verktyglåda	
Kapitel 6 Sex och andra njutningar	152
Intimitet eller bara knulla?	
Vi har alltid legat	155
Profilerna och sex	162
"Jag har inte lust..."	169
Samtal + samlag = Samlaga	175
Verktyglåda	
Kapitel 7 Vad gör ni med räkorna?	183
Projektrollen och det manliga celibatet	
Kalla Fakta ...	183
... och dess konsekvenser	186

	Förändringens vindar	187
	Det goda livet	191
	Sören och Kristina	193
	Verktygslåda	
Kapitel 8	EFT, kärlekens teori	195
Efterord		199
Tack		200