

ÍNDICE

	Pág.
Introdução	11
Capítulo 1 – A aprendizagem da felicidade	15
A felicidade ao seu alcance	18
Capítulo 2 – A caminho da separação	21
Divórcio ou reconciliação	25
Preparar as crianças para a separação	27
Gerir os conflitos e as fidelidades	29
Exprimir os seus sentimentos e as suas emoções	32
O caso de Bárbara M.	33
O caso de Michele D.	34
Fazer tábua rasa do passado	35
Sobreviver às reacções	37
Capítulo 3 – Uma vida para reconstruir	41
Ser uma vencedora!	43
Quem é você?	44
Aprender e mudar	45
Experimentar a satisfação	46
Dez conselhos para aprender a afirmar-se	48
Travar novos conhecimentos	52
Viver a mudança	54
Truques e actividades	55

Capítulo 4 – A solidão, a depressão e a agressividade	61
Alguns casos reais	64
A intimidade e o exterior	66
Encontrar o equilíbrio	67
Evitar que as pessoas se afastem	68
Você reconhece-se?	69
Ultrapassar a depressão	73
As suas reacções: são ou insanas?	74
Diferença entre uma reacção sã e insana	76
Terapia... sem terapeuta!	78
Técnicas para ultrapassar o aborrecimento	80
Vencer a melancolia dos dias festivos	83
Emoções a exprimir	88
Capítulo 5 – Reconstruir a sua vida com os seus filhos	
... e talvez com os de outro	93
Sozinha... com os seus filhos!	95
Viver com outro... e com os filhos de ambos!	104
Guia de sobrevivência para a mulher precavida	112
Capítulo 6 – Tirar partido de uma nova vida.....	115
A liberdade de ser...você própria	117
Não pensar mais no seu ex-marido	119
Cuide de si	119
Sair com amigas	120
Sair com amigos	121
Esquecer o homem ideal	121
As novas ocupações	122
Viajar	123
Manter um espirito aberto	123
Prevenir as rejeições	124
Reorganizar a sua vida	124
As cinco regras de ouro da mulher organizada	125
Mudar, mas ao seu ritmo	127

Capítulo 7 – À procura do amor	131
Enfrentar o desconhecido	134
Dez truques para reencontrar o gosto de sair com um homem	135
Audácia e... prudência	135
O retrato tipo	136
Visar os mesmos objectivos	137
Os perigos da rebelião	138
Partilhar os mesmos valores	139
Atenção ao mistério	140
As aparências enganosas	141
Guia prático da mulher prudente	142
Onde ir?	143
Os anúncios classificados e as agências de encontros	145
Quinze dicas originais para que ele fique louco por si	153
É necessário serem semelhantes para serem felizes?	154
Rumo a uma vida de casal harmoniosa	159
Capítulo 8 – A autonomia financeira	163
Etapas a ultrapassar	165
Conselhos práticos	166
Você é capaz	167
Criar o seu próprio emprego	169
Conheça-se a si mesma	170
O que vou fazer?	171
Passar à acção	172
Possui espírito de patrão?	174
Os prós e os contra	175
Conclusão	179