

INDICE

PREFACIO	11
1. ¿Qué es un remedio? Cuando los remedios se convierten en fracasos (48); recuperarse (20); hombres (20); los seis remedios (21); remedios que funcionan (22); el remedio rápido número uno (23); el segundo (24); remedios frecuentes (25); el perfil de mujeres de ritmo acelerado (33); ¿ritmo acelerado, remedio rápido? (34)	17
2. ¿Qué necesita remediarse? Sentimientos que necesitan remediarse (38); como comienza la desesperación (40); manejo de la desesperación en tres etapas (41); reacciones de cólera (42); furias secretas (44); reconozca la furia crónica (47); la trampa de la culpa (47); envejecimiento, remedios y frustraciones (50); remedios para los traumas de a vida (53) remedio para un perfil de ritmo veloz (56)	37
3. Remedios de comida: comer o no comer El más rápido remedio favorito (59); cuando comemos (61); la comida como remedio secreto (62); perfil de las pautas de refrigerio (63); ¿Por qué comemos en secreto? (64); sugerencias sanas en cuanto a bocadillos (65); el habito de comer compulsivamente (66); el dilema de la dieta (67); las comidas como remedio fatal (70); diagnóstico de las enfermedades relacionadas con la comida (72); recibir ayuda (73)	58
4. Las compras como remedios: cuando las cosas se ponen duras, las “duras” salen de compras Tratar de comprar lo que falta (78); sola en el probador (79); no grite, compre (79); la orgia de despecho (80); la locura de la tarjeta de crédito (81); consumidoras >”por las dudas” (82); las diez señales de las compras compulsivas (83); cuando comprar es compulsivo (84); cuestionario para la compradora compulsiva (85); la realidad como remedio (86); análisis de sus ingresos en términos reales (87); documente sus compras diarias (88); cuidado con las seudocompras (88); modificación de la conducta de compras (89)	76
5. Remedios rápidos El teléfono como remedio (91); el remedio de la furia (94); el inventario de sus gritos (95); modificación y moderación de los gritos (96); la sintonización del televisor(99) ¿Usted es una adicta de la TV? (100)>; le remedio de los muebles (101); la máquina de limpiar (103); ¿compulsiones de limpieza o remedios de limpieza? (104); para limpiar su remedio de limpieza (105); la mujer adicta al trabajo (105); cuando preocuparse por el trabajo (107); ayuda para las adictas al trabajo (108)	91
6. Grandes remedios El remedio del matrimonio (11); el remedio del divorcio (112); las realidades del divorcio (113); los motivos para el divorcio (113); la otra cara del divorcio (115); orientaciones para la decisión del divorcio(116), la	110

salvación del nuevo matrimonio (116); el auge de los bebés (118); el remedio de la mudanza (120); mudarse o no mudarse (123)	
<p>7. Remedios secretos</p> <p>Para clasificar nuestros remedios secretos (128); el remedio de la fantasía encuesta del sexo (132); ¡Que remedia el sexo secreto! (134); el aburrimiento (134); miedo de la dependencia (135); insaciabilidad (135); el miedo a la homosexualidad (136); el dormir en secreto (137); el sueño de evitación (138); sueño depresivo (138); el estudio de sus pautas de sueño (139); el juego en secreto (140); el descubrimiento de los remedios secretos (144)</p>	125
<p>8. Remedios que matan</p> <p>Vacaciones con drogas (147); el alcohol (147); el factor de liberación (150); marihuana y más arriba (154); tranquilizantes y píldoras para dormir (157); sedantes (162); cafeína (163); nicotina (165); para eliminar el remedio del cigarrillo (167); anfetaminas (168); la cocaína golpea (170); terminar con la cocaína (172)</p>	145
<p>9. Remedios de verdad</p> <p>¿Qué se debe esperar cuando se remedia un remedio? (175); encuentre alguna otra cosa que hacer (178); el remedio definitivo (179); estrategias de realización personal (181)</p>	174
APENDICE A	183
APENDICE B	185