

Spis treści

Wstęp	9
Część 1	
O NEGATYWNYCH DOŚWIADCZENIACH Z DZIECIŃSTWA	13
Rozdział 1	
Toksyczny stres i negatywne doświadczenia z dzieciństwa	15
Rozdział 2	
Wpływ negatywnych doświadczeń z dzieciństwa na organizm	28
Rozdział 3	
Wpływ negatywnych doświadczeń z dzieciństwa na psychikę	36
Część 2	
DROGA DO ZDROWIA	55
O uzdrowieniu	56
Rozdział 4	
Okoliczności sprzyjające dojściu do zdrowia	57
Dbanie o siebie	71
Rozdział 5	
Regulacja pobudzenia stresowego	72
Rozdział 6	
Regulacja silnych emocji	80
Rozdział 7	
Dbanie o mózg	89
Wzmacnianie i stabilizowanie układu nerwowego za pomocą ćwiczeń wyobrażeńowych	103
Rozdział 8	
Wizualizowanie przywiązania	104

Rozdział 9	
Wizualizowanie opiekowania się sobą	112
Rozdział 10	
Wizualizowanie eksploracji świata	117
Rozdział 11	
Wizualizowanie przywiązania w okresie nastoletnim	123
Rozdział 12	
Wizualizowanie pocieszenia w trudnych chwilach	126
Dotrzeć do sedna: technika odpływania wstecz	129
Rozdział 13	
Technika odpływania wstecz w pracy z negatywnymi przeżyciami	130
Rozdział 14	
Technika odpływania wstecz w pracy z przekonaniem kluczowym	139
Praca nad wstydem	149
Rozdział 15	
Wstyd a poczucie własnej wartości	150
Rozdział 16	
Praca nad wstydem wzbudzonym przez rodziców	156
Rozdział 17	
Praca nad wstydem wpojonym na późniejszych etapach życia	161
Rozdział 18	
Łagodzenie wstydu związanego z ciałem	166
Rozdział 19	
Miłość do ciała	171
Rozdział 20	
Uzdrowiający dialog wewnętrzny	175
Rozdział 21	
Wydostawanie się z ruchomych piasków pamięci	180
Rozdział 22	
Jak zmieniłby się świat?	188
Rozdział 23	
Przygotowanie się na potencjalny powrót wstydu	192

A teraz naprzód	195
Rozdział 24	
Pielęgnowanie szacunku dla siebie	196
Rozdział 25	
Wybaczenie dawnych krzywd	209
Rozdział 26	
Karmienie duszy	219
Rozdział 27	
Przeżywanie radości	228
Rozdział 28	
Kreowanie nowej przyszłości	235
Rozdział 29	
Podsumowanie	241
ANEKS A	
Rejestr umiejętności	245
ANEKS B	
Inwentarz objawów wstydu	249
Podziękowania	256
Zalecane źródła	258
Bibliografia	271