

Spis treści

Przedmowa	7
1 Od ekstremalnego stresu do ulgi	11
2 Ewentualne pułapki związane z odpornością na stres	32
3 Ulga jest w ciele	61
4 Uwolnienie od stresu przez oddech	84
5 Widzenie i wyczuwanie tego, co dzieje się tu i teraz	109
6 Jeden obraz zamiast tysiąca słów	136
7 Wejście w ciało	161
8 Dom w tobie	186
Podziękowania	203
Bibliografia	205