

Spis treści

Podziękowania

11

Wstęp

13

CZĘŚĆ I

ZROZUMIENIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Rozdział 1. Dlaczego poczucie własnej wartości?

17

Rozdział 2. Przygotowanie od strony fizycznej

23

Rozdział 3. Poczucie własnej wartości i jego wzrost

41

CZĘŚĆ II**CZYNNIK I****REALIA BEZWARUNKOWEJ WARTOŚCI LUDZKIEJ**

Rozdział 4.	Podstawy wartości człowieka	55
Rozdział 5.	Odkryj i zastąp autodestrukcyjne myśli	69
Rozdział 6.	Przyjmij do wiadomości rzeczywistość — mimo wszystko!	91
Rozdział 7.	Szanuj swoją rdzenną wartość	95
Rozdział 8.	Wypracuj nawyk pozytywnego myślenia o swoim rdzennym ja	103
Rozdział 9.	Przegląd zagadnień dotyczących bezwarunkowej wartości ludzkiej	109

CZYNNIK II**DOŚWIADCZANIE BEZWARUNKOWEJ MIŁOŚCI**

Rozdział 10.	Podstawy bezwarunkowej miłości	115
Rozdział 11.	Odkryj, pokochaj i uzdrow swoje rdzenne ja	125
Rozdział 12.	Język miłości	133
Rozdział 13.	Dobre opinie innych osób	139
Rozdział 14.	Przyjmij do wiadomości i zaakceptuj swoje zalety	143
Rozdział 15.	Kultywuj akceptację własnego ciała	149
Rozdział 16.	Wzmacniaj i wspieraj uznanie dla swojego ciała	157
Rozdział 17.	Wzmocnij miłość i uznanie dla samego siebie	163
Rozdział 18.	Oczy miłości — medytacja	169
Rozdział 19.	Polub twarz w lustrze	171
Rozdział 20.	Przegląd zagadnień dotyczących bezwarunkowej miłości	175

CZYNNIK III

AKTYWNY ASPEKT MIŁOŚCI: WZRASTANIE

Rozdział 21.	Podstawy Wzrastania	181
Rozdział 22.	Zaakceptuj to, że nie jesteś doskonały	191
Rozdział 23.	Tak dla przyjemności (rozważanie możliwości)	195
Rozdział 24.	Zestawienie cech swojego charakteru	199
Rozdział 25.	Doświadczaj przyjemności	209
Rozdział 26.	Przygotuj się na niepowodzenia	221
Rozdział 27.	Przegląd zagadnień związanych ze Wzrastaniem	233
Epilog	Podsumowanie	237

DODATKI

Dodatek 1.	Model pomocy osobie cierpiącej z powodu niedoli	241
Dodatek 2.	Wybaczenie własnemu ja	247
Dodatek 3.	Uzdrowiający dotyk miłości	251
	Zalecana literatura	257
	Bibliografia	259
	O autorze	265