

Spis treści

Wstęp	9
1. Duchowe odrodzenie	15
2. Poczucie fałszywej wyższości i fałszywej niższości. „Lepsi” i „gorsi” od innych	26
3. Doskonała niedoskonałość – wewnętrzne dziecko	40
4. Szersza perspektywa	53
5. Fizyczna bliskość – równowaga trudna do osiągnięcia	63
6. Bliskość emocjonalna i intelektualna – równowaga jeszcze trudniejsza do osiągnięcia	73
7. Zabawa we wzajemne obwinianie	81
8. Granice dotyczące mówienia i słuchania	86
9. Terapia traumy. Wstęp do nauki wytyczania zdrowych granic	125
10. Maksymy do stosowania w związkach	139
11. Odnaleźć równowagę	147
Dodatek. Redukcja toksycznych emocji. Warsztaty. Terapia krzeseł	155