

Spis treści

Podziękowania dla Szymona	7
Wstęp	9

Część pierwsza

Kto ma się zatroszczyć o Wewnętrzne Dziecko?	17
Dobry Rodzic Wewnętrzny	19
Bezwarunkowa miłość i życzliwość	36
Jak powołać Dobrego Rodzica?	43
<i>Gry i pułapki ego</i>	44
<i>Idea minipraktyk</i>	51
<i>Model pracy nad nowym mininawykiem</i>	54

Część druga

Dobry Rodzic Wewnętrzny w funkcji opiekuna	59
Budowanie więzi	61
Dostrojona obecność	64
<i>Uzdrawiająca obecność</i>	72
<i>Inspiracje do minipraktyk</i>	82
<i>Nawykowa obrona psychiczna jako przeszkoda w rozwoju</i> ..	85
Odzwierciedlenie	88
<i>Odkrywanie siebie</i>	89
<i>Krzywe zwierciadło</i>	96
<i>Traktowanie dziecka jako przedłużenia rodziców</i>	105

<i>Ukrywanie siebie</i>	111
<i>Przyjęcie siebie</i>	115
Potrzeby i troska o siebie	122
<i>Potrzeby i felt sense</i>	130

Część trzecia

Dobry Rodzic Wewnętrzny w funkcji przewodnika	139
Wspieranie autonomii	141
<i>Ciało jako fundament samookreślenia</i>	143
<i>Kompulsywne zadowalanie innych — naruszona autonomia</i>	146
<i>Granice</i>	149
<i>Uzdrowianie i samookreślenie</i>	152
<i>Ochrona</i>	158
<i>Prawo do odmowy</i>	163
<i>Wielkie NIE</i>	165
Wspieranie inicjatywy	168
<i>Zatrzymywanie Krytyków Wewnętrznych</i>	172
<i>Empatyczne konfrontowanie</i>	182
<i>Buty do trumny</i>	188
Przebudzenie do miłości ku sobie	191
Spis minipraktyk	196
Spis praktyk	197
Wybrana bibliografia	198