

Spis treści

WSTĘP	Nadzieja w uzdrawianiu	9
ROZDZIAŁ 1	Zidentyfikuj toksyczne emocje, które sterowały twoim życiem	21
ROZDZIAŁ 2	Zrozum, czym są twoje rany emocjonalne	49
ROZDZIAŁ 3	Rozpoznaj, co jest „prawdą” w twojej historii	81
ROZDZIAŁ 4	Wylecz swoje wewnętrzne dziecko	99
ROZDZIAŁ 5	Odkryj swoje prawdziwe „ja”	115
ROZDZIAŁ 6	Przyjmij miłość własną jako dobre lekarstwo	131
ROZDZIAŁ 7	Wyznaczaj zdrowe granice	155
ROZDZIAŁ 8	Uwolnij emocje i odzyskaj równowagę emocjonalną	171
	Podziękowania	189
	Indeks	191