

SPIIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	9
PROLOG	11
WSTĘP	13
ROZDZIAŁ 1 PRZEKSZTAŁCAJĄC WSPOMNIENIE	
RANY W ZWYCIĘSKĄ BLIZNĘ	17
ROZDZIAŁ 2 PRZEKSZTAŁCAJĄC BÓLE	
I STRATY W HOŁD	31
ROZDZIAŁ 3 PRZEKSZTAŁCAJĄC WSPOMNIENIE,	
KTÓRE WYWOŁYWAŁO U NAS PŁACZ,	
W SPOKÓJ WEWNĘTRZNY	51
ROZDZIAŁ 4 PRZEKSZTAŁCAJĄC BOLESNE WSPOMNIENIA	
W DAR, ŻEBY POMAGAĆ INNYM	61
ROZDZIAŁ 5 PRZEKSZTAŁCAJĄC WSPOMNIENIE KRYTYKI	
W AFIRMACJĘ WEWNĘTRZNĄ	81
ROZDZIAŁ 6 PRZEKSZTAŁCAJĄC TRAUMATYCZNE	
WSPOMNIENIA W DOŚWIADCZENIA WOLNOŚCI ...	97
ROZDZIAŁ 7 PRZEKSZTAŁCAJĄC URAZĘ I GNIEW	
W PRZEBACZENIE	109

ROZDZIAŁ 8 PRZEKSZTAŁCAJĄC WSPOMNIENIA	
GWAŁTU W SIŁĘ DUCHOWĄ	125
ROZDZIAŁ 9 PRZEKSZTAŁCAJĄC SMUTNE	
WSPOMNIENIA W SZANSE ROZWOJU	141
ROZDZIAŁ 10 PRZEKSZTAŁCAJĄC LĘKI I FOBIE	
W ODWAGĘ, BY STAWIĆ IM CZOŁO	153
ROZDZIAŁ 11 PRZEKSZTAŁCAJĄC ZAZDROŚĆ	
W POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI	169
ROZDZIAŁ 12 PRZEKSZTAŁCAJĄC WSPOMNIENIA	
Z DZIECIŃSTWA W POMYŚLNĄ PRZYSZŁOŚĆ ...	187
ROZDZIAŁ 13 PRZEKSZTAŁCAJĄC BŁĘDY	
I PORAŹKI W SYTUACJĘ DAJĄCĄ LEKCJĘ	203
ROZDZIAŁ 14 PRZEKSZTAŁCAJĄC WSPOMNIENIE	
O TYM, CO PRZYNIOSŁO MI CIERPIENIE,	
W TO, CO POSTANAWIAM TERAZ ZROBIĆ	221
ROZDZIAŁ 15 PRZEKSZTAŁCAJĄC WSPOMNIENIE	
NAJGORSZEGO DNIA MOJEGO ŻYCIA	
W MOJĄ NAJLEPSZĄ CHWILĘ	239
ROZDZIAŁ 16 METAFORA: JĘZYK DUCHA	259
BIBLIOGRAFIA	267