

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
1. Odkrywanie siebie	17
<i>Jak być sobą</i>	
2. Badanie więzi	47
<i>Jak tworzyć znaczące relacje</i>	
3. Rozmowa ze sobą	77
<i>Jak okazywać sobie więcej życzliwości</i>	
4. Rozpoznawanie wyzwalaczy	113
<i>Jak rozumieć własne reakcje</i>	
5. Samoregulacja	139
<i>Jak się uspokajać</i>	
6. Wyznaczanie granic	169
<i>Jak prawdziwie dbać o siebie</i>	
7. Reparenting	201
<i>Jak się uzdrawiać</i>	
8. Nie tylko ja	235
<i>Jak być dobrym przyjacielem</i>	
Postowie	261
Materiały pomocnicze	263
Podziękowania	265