

Spis treści

Dla kogo jest ta książka i czemu powstała?	9
Depresja – objawy i nieporozumienia	23
Jak pracować z poradnikiem?	31
KROK 1. Ty i twój cień, czyli jak akceptować siebie	35
KROK 2. Gniew – szkodzi czy pomaga?	59
KROK 3. Twój wewnętrzny głos – krytyk i przyjaciel	67
KROK 4. Jak budować poczucie własnej wartości	89
KROK 5. Inność, ocenianie i maski, czyli jak być naprawdę sobą	103
KROK 6. Relacje, które nas wzmacniają	115
KROK 7. Toksyczni ludzie w twoim życiu	125
KROK 8. Kiedy warto żyć, czyli kilka słów o przeszłości, teraźniejszości i przyszłości	137
KROK 9. Wybaczenie – twój największy wróg?	151
KROK 10. Schematy myślowe	157
KROK 11. Nakazy wewnętrzne i samoodrzucenie – nie rób niczego dlatego, że tak się powinno	169
KROK 12. Wolność a odpowiedzialność	179
KROK 13. Zharmonizuj swoje ciało i emocje	189

KROK 14. Rozpoznaj zasady rządzące życiem.....	199
KROK 15. Traumy: wojny, pandemic i wypadki	219
KROK 16. Zrób dobry plan zmian.....	223
KROK 17. Zestaw ćwiczeń wspierających regenerację i rozwój	231
Kilka refleksji na koniec	251
Podziękowania	257
Przypisy	259
Bibliografia	263