

Spis treści

Wprowadzenie: Ty tworzysz zmiany	11
1 Siła twoich relacji	21
2 Odkrywanie swojego ucieleśnionego Ja	57
3 Zrozumienie neurobiologii traumatycznych więzi	94
4 Spotkanie ze swoim uwarunkowanym Ja	136
5 Wykorzystywanie mądrości własnego ciała	176
6 Tworzenie zmian dzięki świadomości umysłu	217
7 Uwalnianie mocy serca	242
8 Odnajdywanie miłości w sobie	279
9 Wzmacnianie relacji	310
10 Ponowne połączenie z innymi	342
Epilog: Nieoczekiwana prawda mojego serca	365
Podziękowania	373
Przypisy	376