

Spis treści

Wstęp	5
Ku dobrej pamięci	11
Jesteś tym, co pamiętasz	21
Dusza, umysł, natura, tożsamość — czyli JA	31
Celowość pamięci	43
Ratunkowa funkcja złych wspomnień	55
Wejrzenie do podświadomości, czyli poznać siebie. <i>Rozmowa z dr. Jerzym Korzewskim</i>	63
Gdy ratunek nie jest już potrzebny...	89
Toksyczne skrypty	101
Uleczyć wstyd i poczucie wartości, czyli pokochać siebie. <i>Rozmowa z Anną Dodziuk</i>	117
Gojenie pamięci	147
Uleczyć traumę, czyli zdjąć ciężar z ciała i duszy. <i>Rozmowa z Małgorzatą Sieczkowską</i>	159
Jak to, niczego nie żałować?	195
Poczucie wartości	215
Uleczyć pamięć, czyli pokochać swoją przeszłość. <i>Rozmowa z prof. Wiktorem Osiatyńskim</i>	239