

# SPIS TREŚCI

Wstęp. Kto troszczy się o ciebie?	9
1. Co się z nami stało? W klatce akceptacji	21
2. Kultura: im ciebie mniej, tym lepiej	37
3. Rodzina: jak potrzebować (i nie potrzebować)	66
4. Fundamentalne przekonania o świecie	93
5. Self-care: sposób na „ratunek”	120
6. Droga prowadząca do głębszych potrzeb	139
7. Pełna troski relacja ze sobą	155
8. Powrót do siebie	172
9. Opowiadanie swojej prawdy	189
10. Pisanie własnej historii	205
11. Zregenerowana: powrót do siebie	214
Podziękowania	221
Bibliografia	223