

# Spis treści

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp .....                                                       | 9   |
| <b>Rozdział 1</b>                                                 |     |
| Jak poczuć się bezpiecznie w swoim ciele .....                    | 13  |
| <b>Rozdział 2</b>                                                 |     |
| Reakcje ciała oraz uważność i samowspółczucie .....               | 39  |
| <b>Rozdział 3</b>                                                 |     |
| Doznania cielesne – język, jakim mówi ciało .....                 | 61  |
| <b>Rozdział 4</b>                                                 |     |
| Wspomnienia i bodźce wyzwalaające związane z traumą .....         | 85  |
| <b>Rozdział 5</b>                                                 |     |
| Zrozumieć dysocjację, flashbacki i strach .....                   | 111 |
| <b>Rozdział 6</b>                                                 |     |
| Granice – ciągły proces dokonywania wyborów .....                 | 135 |
| <b>Rozdział 7</b>                                                 |     |
| Wzmacnianie rezyliencji dzięki inteligencji emocjonalnej .....    | 161 |
| <b>Rozdział 8</b>                                                 |     |
| Odżałowanie tego, co utracone, i odzyskanie sił seksualnych ..... | 195 |
| <b>Rozdział 9</b>                                                 |     |
| Twoje wzmocnione Ja .....                                         | 213 |
| Podziękowania .....                                               | 230 |
| Bibliografia .....                                                | 231 |