

Spis treści

Parę słów o przełamywaniu schematów	11
Przedmowa: Ciemna noc duszy	12
Wprowadzenie: Podstawy psychologii holistycznej	21
1 Nikt nie uleczy cię tak, jak ty sama	27
2 Świadome Ja: Droga do przebudzenia	56
3 Nowa teoria traumy	77
4 Ciało w traumie	111
5 Praktyki uzdrawiające ciało i umysł	140
6 Siła przekonañ	168
7 Poznaj swoje wewnętrzne dziecko	188
8 Opowieści ego	213
9 Więzi urazowe	233
10 Granice	261
11 Reparenting	296
12 Dojrzałość emocjonalna	318
13 Współzależność	340
Epilog: Pudełko po pizzie	359
Podziękowania	365
Słowniczek terminów z psychologii holistycznej	368
Przypisy	377