

SPIS TREŚCI

- 9 WPROWADZENIE: KSIĄŻKA WSPIERAJĄCA RODZICÓW**
 - 9 Zaproszenie do zatrzymania się**
 - 16 Dlaczego piszemy o lęku i integralności**
 - 17 Jeannine – wyzwolona, by leczyć
 - 22 Sandra – nauczyć się zatrzymać to, co dobre
 - 24 Jak korzystać z tej książki**
- 27 I. STRACH: PREZENT, KTÓREGO NIKT NIE CHCE**
 - 30 Twój strach: czego się boisz?**
 - 33 Wprowadzenie w lęk: po tamtej stronie
twojego całkowitego potencjału**
 - 33 Dlaczego chciałabym być zebra
 - 38 Lęk dnia powszedniego: gorset, który sami zaciskamy
 - 40 Strach, dlaczego się pojawia?
 - 43 Nowe spojrzenie na strach: wezwanie do życia
w integralności
 - 47 Wystraszone ciało: rozpoznawanie stanów
i umożliwianie połączenia**
 - 48 Emocje jako zinterpretowane odczucia organizmu
 - 49 Moje nerwy: być bezpiecznym i zapewniać
bezpieczeństwo
 - 63 Ataki paniki: tolerancja stresu i mądrość organizmu
w ekstremalnych przypadkach
 - 64 Rozwiązywanie problemów: ćwiczenia
w postępowaniu z lękiem**
 - 66 Ćwiczenie motyla
 - 67 Ćwiczenie 5-4-3-2-1
 - 71 Twoje menu regulujące – pożywienie dla nerwów

75 Tonglen – wchłanianie strachu, wysyłanie połączenia

78 Pozwolić na lęk – wg metody Grinberga

83 II. TOWARZYSZYĆ ŚWIADOMIE:

ORIENTACJA ZACZYNA SIĘ W TOBIE

85 Dzieci czytają w swoich rodzicach

90 Żyć tym, co w nas najlepsze

94 Spełnione życie w paradygmacie różnicowania

96 Jak towarzyszymy dzieciom w emocjach

100 Między „O Boże!” a „Wszystko w porządku!”

103 Bezpieczeństwo poprzez emocjonalny dystans

108 STOP: jak możesz zastopować samą siebie

**111 Jak w dwunastu krokach traumatyzujesz
swoje dziecko**

111 Żyźny grunt dla wszystkich traum

115 Dwanaście wartości orientacyjnych
dla mojej rodziny

**117 Przejść przez lęk: widzieć to, co było i kształtować to,
co jest**

118 Wewnętrzna wiedza: ja znam ciebie,
a ty znasz mnie

121 Obrazy z błędami: co sprawia, że mózg dziecka
dostaje zapaści?

127 Świadomość intencji: Co masz na myśli

129 Stop! Świadomość efektu i dziecięce granice

131 Zniewagi i coś niedopuszczalnego: tego słusznie
się boję

**144 Nasze dzieci żyją w naszych ograniczeniach
lękowych**

147 Wyrwanie się ze spirali

148 Zastanów się nad granicami, zasadami i zakazami

**153 Kochana mamusiu, kochany tatusiu: Chciałabym
wam powiedzieć**

156 III. TWÓJ ŚWIADOMY SPOSÓB MYŚLENIA: SIŁA WEWNĘTRZNYCH OBRAZÓW

160 Demaskowanie szablonów myślowych: czy wiesz, w co wierzysz?

161 Relacje w parze i seks

162 Pieniądze

162 Wychowanie

162 Rodzice/teściowie

163 Jak wartości osobiste uszczęśliwiają
lub nie uszczęśliwiają

165 Miara wszystkich rzeczy: wymień złe wartości
na lepsze

170 Jak odróżnić dobre wartości od złych?

173 Znaleźć nowe wartości

175 Wina, odpowiedzialność i twoje dorosłe Ja

178 Podróż fantastyczna do ciebie wewnętrznej
dorosłej

180 Pogłębienie podróży

182 Dobre doświadczenia ze sobą dorosłą

183 Szczerze żyć: konieczny rozwój i decyzje

185 Zmiana w relacjach i strach przed rozstaniem

187 Kręgi rozwoju

200 Czas posprzątać: żyję zgodnie z moją integralnością

204 Nauczyć się nasłuchiwać: co mówi do ciebie twój
wewnętrzny głos

210 Twoje szczerze tak i twoje szczerze nie

212 Kształtowanie relacji z moją integralnością
jako kompasem

218 Mój nowy taniec i inni:
inspiracja czy niebezpieczeństwo?

220 Od kiedy jestem integralna...

222 Warsztat motywacji: w drodze do urzeczywistnionej wizji

222 Twoja motywacja: zacznij od „Dlaczego?”

229 Tablica wizji – twoje szczerze „dlaczego” w obrazach

232 Ego: dlaczego tak wielu ludzi boi się zmian

234 Dobrze uregulowana to połowa sukcesu

**236 Prezent dla ciebie: list od twojego wymarzonego
przyszłego ja**

238 POSŁOWIE: SAMOŚWIADOMIE PRZEZ STRACH DO WIĘZI

241 Suplement

241 Spis ćwiczeń

241 Literatura

245 Ilustracje

246 Przypisy