

Spis treści

Kim jestem.....	10
Co z tym światem jest nie tak?.....	19
Co ze mną jest nie tak?	34
Twój wzorzec przetrwania	44
Zauważ, zatrzymaj, zmień	50
Sposób na wewnętrznego krytyka.....	72
Kanibalizm emocjonalny.....	77
W poszukiwaniu sensu	87
Szczęście czy nieszczęście.....	100
Pięć etapów żałoby.....	117
Plan przetrwania.....	151
Reanimacja emocjonalna	189
Rola ofiary	200
Zaufanie	207
Wdzięczność	212
Epilog	219
Podziękowania	222