

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	11
 DOROSŁA DZIEWCZYŃKA – DEFICYTY I EMOCJE	15
Kim jest Dorosła Dziewczynka z rodziny Dysfunkcyjnej?	17
Zdrowe i niezdrowe zarządzanie emocjami	27
Dwa oblicza DDD	38
Kobieta uległa, kobieta dominująca	43
 POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA	47
Deficyt poczucia bezpieczeństwa	49
Lęk	64
Bezwarunkowe poczucie bezpieczeństwa	68
 POCZUCIE KOBIECOŚCI	73
Deficyt poczucia kobiecości	75
Wstyd	92
Bezwarunkowe poczucie kobiecości	97

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.....	103
Deficyt poczucia własnej wartości.....	105
Złość.....	127
Bezwarunkowe poczucie własnej wartości	134
 POCZUCIE MIŁOŚCI	145
Deficyt poczucia miłości	147
Smutek	162
Miłość bezwarunkowa	166
 ROZWÓJ OSOBISTY A PSYCHOTERAPIA.....	175
Mity na temat psychoterapii.....	179
Psychoterapia Gestalt	186
Terapia uzależnień.....	193
Czy psychoterapia może zaszkodzić?.....	202
Wskazówki dotyczące wyboru psychoterapeuty	210
Różne terapeutyczne formy rozwoju osobistego	218
 Postowie.....	222