

# SPIIS TREŚCI

|                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| CO CZUJĘ, GDY MYŚLĘ „TRAUMA” .....                                                              | 4   |
| 1 PAMIĘĆ W NASZYM CIELE.<br>TRAUMA I JEJ RODZAJE .....                                          | 12  |
| 2 PAMIĘTANIE, ODPAMIĘTYWANIE, LECZENIE .....                                                    | 54  |
| 3 TRAUMY DZIECIŃSTWA .....                                                                      | 94  |
| 4 CO ROBIĆ, BY PRZEŻYĆ? CZYLI O TYM,<br>JAK BUDOWAĆ W SOBIE I W INNYCH<br>SIŁĘ PSYCHICZNĄ ..... | 120 |
| 5 MASZ DO WYBORU WEGETACJĘ ALBO ŻYCIE .....                                                     | 166 |
| 6 FILMOTERAPIA, CZYLI OTWIERANIE NA EMOCJE .....                                                | 182 |