

Wprowadzenie ..... 7

## **CZĘŚĆ 1**

**JA I MOJA RODZINA** ..... 21

### Rozdział 1

Relacja rodzic-dziecko, czyli kochasz tak, jak kochano  
ciebie ..... 22

### Rozdział 2

Ludzkie potrzeby i wartości, czyli o co ci chodzi i dlaczego  
to takie ważne? ..... 45

### Rozdział 3

Siła rodzinnej narracji, czyli o czym opowiadasz  
w swoim życiu ..... 58

### Rozdział 4

Schematy – spuścizna po ważnych relacjach z rodzicami  
lub opiekunami ..... 82

### Rozdział 5

Grzechy rodziców ..... 192

### Rozdział 6

Następstwa traumy z okresu dzieciństwa ..... 228

## CZĘŚĆ 2

### UMARŁ KRÓL, NIECH ŻYJE KRÓL! POŻEGNAJ

RODZICÓW, POWITAJ SIEBIE \_\_\_\_\_ 251

#### Rozdział 7

Ludzi nie zmienisz \_\_\_\_\_ 252

#### Rozdział 8

Pożegnanie strat, czyli żałoba po relacji z rodzicem  
i po niedostatkach w dzieciństwie \_\_\_\_\_ 264

#### Rozdział 9

„Krzywdowina”, czyli upiorne tango \_\_\_\_\_ 277

#### Rozdział 10

Różne części ciebie – jak urealnić obraz siebie \_\_\_\_\_ 281

#### Rozdział 11

Wewnętrzny Krytyk. Kto to jest i jak sobie z nim radzić? \_\_\_\_\_ 297

#### Rozdział 12

O sile przebaczenia – kto skorzysta na nim najbardziej? \_\_\_\_\_ 329

#### Rozdział 13

Granice \_\_\_\_\_ 333

#### Rozdział 14

Spójrz na swoich rodziców w dorosły sposób \_\_\_\_\_ 345

Kilka słów podsumowania \_\_\_\_\_ 372

Bibliografia \_\_\_\_\_ 378