

Spis treści

Od autorów	7
Wstęp	9
Rozdział 1 „Cii... To tajemnica”. Odkrywanie związku między zwierzeniami a zdrowiem	13
Rozdział 2 Powstanie ujęcia opartego na pisaniu ekspresywnym ...	29
Rozdział 3 „Co masz na myśli?” Korzyści zdrowotne z wyznań ustnych i pisemnych	45
Rozdział 4 Pisanie ekspresywne w walce z chorobami przewlekłymi	63
Rozdział 5 „Piszę, aby oczyścić umysł”. Rola pisania ekspresywnego w edukacji	91
Rozdział 6 „Nie chcę o tym myśleć!” Pisanie a dawne obsesje, bezsensowność i ogłupianie się	111
Rozdział 7 We własnym tempie. Jak różni ludzie radzą sobie z traumą	129
Rozdział 8 „Słucham cię... ale czy na pewno?” Odbiorcy naszych słów	153
Rozdział 9 Czy pisanie może zapewnić zdrowie i szczęście w przyszłości?	177
Rozdział 10 Co dalej? Propozycje wykorzystania pisania ekspresywnego	205

Przypisy	219
Bibliografia	235
Indeks osobowy	257
Indeks rzeczowy	261