

Spis treści

Wstęp	9
1. Jak działa dziennik poczucia własnej wartości	15
2. Dlaczego pisanie nam służy	27
3. Jak zacząć	39
4. Znalezienie własnego głosu	51
5. Techniki służące poczuciu własnej wartości	75
6. Punkt zwrotny	89
7. Schodzimy głębiej	101
8. Poczucie własnej wartości od podszewki	113
9. Poczucie własnej wartości w rodzinie	127
10. Krok dalej: Wsłuchiwanie się w ciało	147
11. Wyraźniejszy obraz	165
12. Zebranie wszystkich wątków	179
Postscriptum	193
Sugerowana dalsza lektura	195