

Spis treści

Wst p.....	7
------------	---

Cz I:

Cie na duszy. Moja droga wyj cia z depresji

Rok pierwszy:

L ki zjadaj dusz	15
Zaczyna si chaos wewn trzny.....	15
Spojrzenie wstecz.....	23
W poszukiwaniu terapeuty.....	30
Czy organizm jest chory?.....	38
Terapia rozmow napawa nadziej i otuch	46
Rodzina, przyjaciele i codziennie	54
W drodze do wewn trz - z kwiatami Bacha, polem magnetycznym i Luiz L. Hay.....	64

Rok drugi:

Jeszcze długo si nie poddam.....	70
Rok zaczyna si dobrze.....	70
Urlop na wyspie Sylt - mój l k przestrzeni wi ci tryumf.....	74
Nie opuszcza mnie wewn trzny smutek	79
Reiki, homeopatia i poszukiwanie <i>Candida albicans</i>	82
Ci gle pora ka.....	89

Rok trzeci:

Ka de do wiadczenie posuwa mnie dalej.....	98
Głaskanie ciała i duszy.....	98
Co mówi gwiazdy.....	105
Gor ce lato.....	111

Nowy neurolog - nowe szczytowanie?.....	116
Start do życia zawodowego poza domem.....	123
Przed terapią ekspozycyjną	131

Rok czwarty:

Nie wszystko jest tylko czarne lub tylko białe.....	139
Pobyt w Centrum Christopha Dorniera w Munster.....	139
wiczenie czyni mistrza.....	160
Natomiast myśliciele rozszerzają się	164
Lęk przed porzuceniem i kryzys.....	171
Nareszcie wolna? Nareszcie wolna!.....	178

Część II:

Informacje i wskazówki dla pacjentów i ich rodzin

Depresja - choroba powszechna. To może spotkanie każdego.....	189
Spadek nastroju czy depresja? W ten sposób rozpoznajesz chorobę	191
Tak dochodzi do depresji: trzy zasadnicze przyczyny.....	194
Jak leczona jest depresja: leki, psychoterapia i inne formy leczenia.....	196
Kiedy jest chorobliwy: paniczne zaburzenia, fobie i fobie.....	203
Wskazówka dla krewnych.....	206
Sieć Kompetencji - Depresja: co się w tej kwestii zaczyna dziać	207
Pytania do prof. dr Ulricha Hegerla.....	209
Pomoc z Internetu: informacja dla osób dotkniętych i ich krewnych.....	213