

Spis treści

Wstęp	9
Część 1	
O NEGATYWNYCH DOŚWIADCZENIACH Z DZIECIŃSTWA	13
Rozdział 1	
Toksyczny stres i negatywne doświadczenia z dzieciństwa	15
Rozdział 2	
Wpływ negatywnych doświadczeń z dzieciństwa na organizm	28
Rozdział 3	
Wpływ negatywnych doświadczeń z dzieciństwa na psychikę	36
Część 2	
DROGA DO ZDROWIA	55
O uzdrowieniu	56
Rozdział 4	
Okoliczności sprzyjające dojściu do zdrowia	57
Dbanie o siebie	71
Rozdział 5	
Regulacja pobudzenia stresowego	72
Rozdział 6	
Regulacja silnych emocji	80
Rozdział 7	
Dbanie o mózg	89
Wzmacnianie i stabilizowanie układu nerwowego za pomocą ćwiczeń wyobrażeniowych	103
Rozdział 8	
Wizualizowanie przywiązania	104

Rozdział 9

Wizualizowanie opiekowania się sobą 112

Rozdział 10

Wizualizowanie eksploracji świata 117

Rozdział 11

Wizualizowanie przywiązania w okresie nastoletnim 123

Rozdział 12

Wizualizowanie pocieszenia w trudnych chwilach 126

Dotrzeć do sedna: technika odpływania wstecz 129**Rozdział 13**

Technika odpływania wstecz w pracy z negatywnymi przeżyciami 130

Rozdział 14

Technika odpływania wstecz w pracy z przekonaniem kluczowym 139

Praca nad wstydem 149**Rozdział 15**

Wstyd a poczucie własnej wartości 150

Rozdział 16

Praca nad wstydem wzbudzonym przez rodziców 156

Rozdział 17

Praca nad wstydem wpojonym na późniejszych etapach życia 161

Rozdział 18

Łagodzenie wstydu związanego z ciałem 166

Rozdział 19

Miłość do ciała 171

Rozdział 20

Uzdrowiający dialog wewnętrzny 175

Rozdział 21

Wydostawanie się z ruchomych piasków pamięci 180

Rozdział 22

Jak zmieniłby się świat? 188

Rozdział 23

Przygotowanie się na potencjalny powrót wstydu 192

A teraz naprzód	195
Rozdział 24	
Pielęgnowanie szacunku dla siebie	196
Rozdział 25	
Wybaczenie dawnych krzywd	209
Rozdział 26	
Karmienie duszy	219
Rozdział 27	
Przeżywanie radości	228
Rozdział 28	
Kreowanie nowej przyszłości	235
Rozdział 29	
Podsumowanie	241
ANEKS A	
Rejestr umiejętności	245
ANEKS B	
Inwentarz objawów wstydu	249
Podziękowania	256
Zalecane źródła	258
Bibliografia	271