

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział 1	
Samookaleczanie i jego przyczyny	13
Rozdział 2	
Skuteczne sposoby na sytuacje kryzysowe	31
Rozdział 3	
Jak nie dać się porwać niezdrowym zachowaniom	49
Rozdział 4	
Jak odnaleźć swoją wewnętrzną mądrość	61
Rozdział 5	
Oswajanie emocji poprzez ich nazywanie	77
Rozdział 6	
Jak przestać dolewać oliwy do ognia	97
Rozdział 7	
O unikaniu unikania	123
Rozdział 8	
Waga relacji międzyludzkich	147
Podsumowanie: gdzie teraz jesteś?	173
Bibliografia	181