
SPIS TREŚCI

I. GDY PAMIĘĆ DZIAŁA NA NASZĄ KORZYŚĆ

1. Potęga naszych wspomnień _____ 7
2. Pamiętanie — zadziwiająca zdolność umysłu _____ 19
3. Zmieniający się świat naszych wspomnień _____ 35
4. Wspomnienia — odbicie tego, kim jesteśmy _____ 53

II. GDY PAMIĘĆ DZIAŁA NA NASZĄ SZKODĘ

5. Czy wspomnienia mogą ulec zniekształceniu? _____ 79
6. Nieszczęśliwe wspomnienia — wszyscy je mamy _____ 93
7. Przygotowanie do leczenia wspomnień _____ 121
8. Uzdrawianie nieszczęśliwych wspomnień _____ 137
9. Gdy wspomnienia nie chcą się uleczyć _____ 163

III. GDY DZIECI ZAPAMIĘTUJĄ

10. Kształtowanie wspomnień dziecka _____ 177
11. Kształtowanie wspomnień nastolatków _____ 203
12. Szczególne potrzeby dziecka związane z pamięcią _____ 223

IV. GDY WSPOMNIENIA BUDUJĄ PRZYSZŁOŚĆ

13. Budowanie dobrych wspomnień rodzinnych _____ 237
14. Błogosławione wspomnienia _____ 261