

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	11
1. Przełączanie się z trybu automatycznego na ręczny	21
2. Jak nauczyć się czuć na nowo	31
3. Wspomnienia we mgle	49
4. Imiona cierpienia	63
5. Słuchanie ciała	77
6. Jak nauczyć się regulować swoje emocje?	87
7. To nie ja. Rozproszone tożsamości	97
8. Nasze głosy wewnętrzne. Rozmowa z samym sobą	107
9. Kto jest zwycięzcą w walce, którą toczyliśmy przeciwko sobie samym	125
10. Zapewnianie sobie ochrony	137
11. Odzyskiwanie elastyczności i mobilności	157
12. Jak pozwolić sobie znów być bezbronnym	167
13. Jak odesłać odpowiedzialność tam, gdzie jej miejsce	177
14. Moje dorosłe „ja” za kierownicą samochodu	185
15. Wygrywa ten, kto popełnia najwięcej błędów	197
16. Kwestionowanie swoich przekonań: dobre na złe, złe na dobre	205

17. Praca nad najłabszym mięśniem. Odzyskiwanie równowagi.....	219
18. Punkt zwrotny	233
19. Patrzenie na przeszłość z perspektywy teraźniejszości	245
20. Nasze wewnętrzne części wersja 2.0.....	259
21. Tak było kiedyś, tak jest teraz, a przyszłość pozostaje otwarta	273
22. To jestem ja, to jesteś ty, to jesteśmy my	283
Niektóre źródła	301