

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wprowadzenie. Prawda o tej książce	15
Rozdział 1. Pragnienie wyzwolenia	19
Rozdział 2. Odwaga przyjrzenia się sobie	49
Rozdział 3. Od czego uciekamy?	73
Rozdział 4. Ukrywanie się za ciałem	105
Rozdział 5. Wyrażenie niewyraźnego	131
Rozdział 6. Tylko nie nazywajcie mnie wariatką	157
Rozdział 7. Pokochać siebie w całości	185
Rozdział 8. Uwolnienie tego, co zamrożone	215
Rozdział 9. Wychowanie siebie od nowa	235
Rozdział 10. Szczęśliwa przyszłość	261
Dalsze wskazówki	281
Indeks	283
Podziękowania	295
O autorce	296