

SPIS TREŚCI

Wstęp	
Wyzwól się z więzienia swojego umysłu	9
Rozdział 1. Co teraz?	
<i>Bycie ofiarą</i>	21
Rozdział 2. W Auschwitz nie było Prozacu	
<i>Unikanie</i>	43
Rozdział 3. Wszystkie inne relacje kiedyś się skończą	
<i>Zaniedbywanie własnych potrzeb</i>	67
Rozdział 4. Jeden tyłek, dwa stolki	
<i>Tajemnice</i>	89
Rozdział 5. Nikt prócz ciebie nie może cię porzucić	
<i>Wstyd i poczucie winy</i>	99
Rozdział 6. Co się nie wydarzyło	
<i>Nieprzeżyta żaloba</i>	111
Rozdział 7. Nic do udowodnienia	
<i>Skostniałe myślenie</i>	131
Rozdział 8. Czy wzięłabyś ze sobą ślub?	
<i>Uraza</i>	147

Rozdział 9. Rozwijasz się czy kręcisz w kółko?	
<i>Paraliżujący lęk</i>	163
Rozdział 10. Nazista w tobie	
<i>Osąd</i>	183
Rozdział 11. Jeśli dzisiaj przeżyję, to jutro będę wolna	
<i>Beznadzieja</i>	199
Rozdział 12. Nie ma przebaczenia bez wściekłości	
<i>Brak przebaczenia</i>	217
Podsumowanie	
<i>Dar</i>	229
Podziękowania	233