

Obsah

Než začnete číst	11
1. Zaplnit prázdnotu	19
2. Zastavit sestupnou spirálu	25
3. Zahájení ozdravného procesu znamená vyjít z bolesti	45
4. Nahlédnout dovnitř	59
5. Vyhlédnout ven	77
6. Podělit se o to, co můžeme poskytnout	85
7. Recidiva	95
8. Nalezení náplně	109
9. Životní cesta	119
10. Svět bude lepší, když se my sami dáme dohromady	127