

OBSAH

Předmluva (stefanie stahl)	7
Úvod	9
První část	23
Pravidlo číslo 1: smět plakat	25
Pravidlo číslo 2: udělat si čas na nicnedělání	39
Pravidlo číslo 3: dělat to, co chceš	48
Pravidlo číslo 4: přestat s tím, co tě nebaví	53
Pravidlo číslo 5: jít k těm, kdo tě mají rádi	62
Pravidlo číslo 6: chovat se dětinsky	74
Pravidlo číslo 7: požádat o pomoc	85
Tradiční rituály pro vnitřní dítě	100

Druhá část	104
Uzdravení vnitřního dítěte	104
Vnitřní rodiče	107
Bezpečné vnitřní místo	115
Sám sobě nejbližším spojencem	123
Zahanbené vnitřní dítě	127
Otrávená ženská energie	159
Uzdravení společně závislého dítěte	174
Návrat do světla	193
Temné vnitřní dítě	203
Vnitřní rajské dítě	212
Doslov	220
Seznam literatury	221
O autorce	222