

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	11

Část I: Co jsou vaše kila navíc aneb kila bolesti

Jak se zbavit jo-jo efektu	15
Ideální dětství a jiné mýty	31
Jak uniknout z vlastního vězení	55
„Zastavte svět! Chci vystoupit!“: Přejídání pod vlivem stresu	75
Hra na doktora není dětská hra	95
Nechtěná sblížení: psychické sexuální zneužití	109
Znásilnění v rodině	127
Sexuální traumata v dospívání a dospělosti	151

Část II: Jak kila bolesti uzdravit?

Nejprve si na bolest vzpomeňte, a pak ji uzdravte	167
Vaším pravým Já je Světlo, které naplňuje tělo i duši	177
Jak prolomit začarovaný kruh bolesti a nadbytečných kil?	197
Může mi pomoci terapie?	217
Touze po jídle je třeba naslouchat	229
Potají a s pocitem studu	241
Tekutiny: žízeň, voda a alkohol	249
Pohled na váhu: začátek potíží nebo pohled pravdě do očí?	259
Udržujte své tělo i ducha lehké	263
 O autorce	 269