

OBSAH

Autorčina poznámka:
Proč se léčíme 8

1

Začínáme od píky 21

Péče o strach
a nedostatek sebedůvěry 26

Sebeodpuštění 42

Vytváření prostoru
pro nové začátky 47

Rozeznávání a pojmenovávání
vašich potřeb 57

2

Spřátelení se s vaším strachem 61

Rozpoznávání vašeho
strachu pomocí psaní 66

Spatřování bolesti jako
partnera 70

Rozvíjení pozitivní
vnitřní řeči 81

Sebeláska den za dnem 91

3

Znovunabytí moci 97

Odhalení vašeho pravého
hlasu 102

Přepsání vašeho příběhu 113

Smiřování se
se starými příběhy 121

Péče o vaše vnitřní dítě 130

Lekce a dopisy vašemu
mladšímu já 136

Smiřování se s vaší minulostí 144

4

Léčení vašeho srdce 147

Běžte tam, kde se cítíte dobře 161

Praktikování vděčnosti 171

Znovuobjevování radosti
a spočívání v ní 181

Dopisy adresované radosti 184

Pouštění toho,
co vám již neslouží 193

Poznámka pro vás 200

Poděkování 202

O knize 205

O autorce 207