

Obsah

Poznámka k práci na sobě	9
Předmluva Temná noc duše	11
Úvod Základ holistické psychologie	19
1 Jste svým nejlepším léčitelem	27
2 Vědomé já: uvědomování si sebe sama	49
3 Nová teorie traumatu	65
4 Podstata traumatu	91
5 Postupy při léčení mysli a těla jako celku	113
6 Síla přesvědčení	135
7 Seznamte se se svým vnitřním dítětem	149
8 Příběhy ega	169
9 Traumatická pouta	185
10 Hranice	207
11 Reparenting (přepracování rodičovského programu)	235
12 Emoční zralost	253
13 Vzájemná závislost	271
Epilog Krabice na pizzu	287
Poděkování	292
Odkazy	295
Slovníček pojmů z holistické psychologie	304
Další doporučená literatura	310
Rejstřík	313
O autorce	327