

SPIS TREŚCI

Wstęp do drugiego wydania.....	7
Wstęp.....	11

Część I

Czy wczesne dzieciństwo wpływa na dorosłe życie?.....	27
Jak tworzą się więzi?.....	33
Ważna rola przekonań na temat własny, świata i innych ludzi.....	37
Jak tworzą się przekonania?.....	42
Jak to, co myślę, wpływa na moje życie?.....	48
To, czego doświadczamy, sprawia, że jesteśmy tym, kim jesteśmy.....	52
Jak z tym żyć?.....	56
Kompensacje, czyli czym zapełniamy dziury w sercu . . .	60
Zbierz się w całość.....	64
Zmień swoje przekonania, aby Ci służyły.....	67
Arkusze pracy nad własnymi przekonaniem i.....	71
Nowy sposób myślenia o sobie.....	80
Garść badań.....	83

Część II

Zadbaj o siebie jak najlepszy rodzic	93
Nie kocham siebie	97
Moja konstytucja	107
Wewnętrzne dziecko	113
Czy złe dziecko to ja?	116
Zdjęcia z dzieciństwa	122
A gdy mi bardzo źle	129
Zasługujesz na wszystko, co najlepsze	132
Obrona wewnętrznego dziecka	134
Czy mam im to wszystko mówić?	139
Trzy listy	141
Czy muszę wybaczyć?	153
Czy rodzice mnie kochali?	156
Co Cię nie złamie, to Cię wzmocni?	162
Podsumowanie	166
Podziękowania	167

Część III. Karty pracy

Życiorys.....	171
To, czego doświadczamy, sprawia, że jesteśmy tym, kim jesteśmy.....	183
Jak z tym żyć?.....	185
Kompensacje, czyli czym zapełniamy dziury w sercu	187
Arkusze pracy nad własnymi przekonaniami	190
Nowy sposób myślenia o sobie.....	195
Co wiem o sobie.....	197
Moja konstytucja.....	202
Czy złe dziecko to ja?.....	204
Zdjęcia z dzieciństwa A.....	205
Zdjęcia z dzieciństwa B.....	207
A gdy mi bardzo źle.....	209
Trzy listy.....	211