

Maria Beatrice Alonzi

Nie jesteś swoimi rodzicami

*Jak porzucić
destrukcyjne
wzorce i żyć
po swojemu*

Przełożyła Agnieszka Dywan

MANDO
inside

Spis treści

Instrukcja obsługi	9
Mała wskazówka odnośnie do lektury	13
1. o twojej walizce	15
2. o twojej rodzinie. labirynt	21
3. o murze	45
4. o oddychaniu pod wodą. podsumowanie, wdech i wydech	69
5. o lesie. skuteczność Czerwonego Kapturka	73
6. o prawdzie, kim jesteś. nie jesteś swoimi rodzicami	85
7. o ludzkich szczeniętach. dzieci to ludzie	93
8. o rozpalaniu się. czym są „wyzwalacze”?	99
9. o dzieciach. fontanna	107
10. o wodzie na podłodze. jakie są „wyzwalacze”?	113
11. o umyśle i o tym innym. potrzeby ukryte pod krzykiem, jak je rozpoznać?	143
12. o byciu rodzicem. potrzeby ukryte pod krzykiem, jak je zaspokoić?	169
13. o drzwiach labiryntu. jak stać się szczęśliwym?	197
Podziękowania	201
Przypisy	203