

UKOIĆ SIEBIĘ

CZYLI JAK OSWOIĆ LĘK
I TRAUMĘ

EWA
WOYDYŁŁO
MARTYNA HARLAND

| SPIS TREŚCI

	CO CZUJĘ, GDY MYŚLĘ „TRAUMA”	4
1	PAMIĘĆ W NASZYM CIELE. TRAUMA I JEJ RODZAJE	12
2	PAMIĘTANIE, ODPAMIĘTYWANIE, LECZENIE	54
3	TRAUMY DZIECIŃSTWA	94
4	CO ROBIĆ, BY PRZEŻYĆ? CZYLI O TYM, JAK BUDOWAĆ W SOBIE I W INNYCH SIŁĘ PSYCHICZNĄ	120
5	MASZ DO WYBORU WEGETACJĘ ALBO ŻYCIE	166
6	FILMOTERAPIA, CZYLI OTWIERANIE NA EMOCJE	182