



TRAUMATYCZNE DOŚWIADCZENIA Z DZIECIŃSTWA JAK ULECZYĆ UKRYTE RANY Z PRZESZŁOŚCI KTÓRE WPŁYWAJĄ NA ZDROWIE PSYCHICZNE I FUNKCJONOWANIE W ŻYCIU DOROSŁYM

[Glenn R. Schiraldi](#)

- **Wydawca:** GWP
- **Rok wydania:** 2022
- **Wydanie:** I
- **Ilość stron:** 280
- **Oprawa:** miękka
- **ISBN:** 9788374899628

TRAUMATYCZNE DOŚWIADCZENIA Z DZIECIŃSTWA Jak uleczyć ukryte rany z przeszłości które wpływają na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie w życiu dorosłym

Autor: Glenn R. Schiraldi

CZĘŚĆ I O NEGATYWNYCH DOŚWIADCZENIACH Z DZIECIŃSTWA

- 1. Toksyczny stres i negatywne doświadczenia z dzieciństwa.**
- 2. Wpływ negatywnych doświadczeń z dzieciństwa na organizm.**
- 3. Wpływ negatywnych doświadczeń z dzieciństwa na psychikę.**

CZĘŚĆ II DROGA DO ZDROWIA

O UZDROWIENIU

- 4. Okoliczności sprzyjające dojściu do zdrowia.**

DBANIE O SIEBIE

5. Regulacja pobudzenia stresowego.

6. Regulacja silnych emocji.

7. Dbanie o mózg.

WZMACNIANIE I STABILIZOWANIE UKŁADU NERWOWEGO ZA POMOCĄ ĆWICZEŃ WYOBRAŻENIOWYCH

8. Wizualizowanie przywiązania.

9. Wizualizowanie opiekowania się sobą.

10. Wizualizowanie eksploracji świata.

11. Wizualizowanie przywiązania w okresie nastoletnim.

12. Wizualizowanie pocieszenia w trudnej chwili.

DOTRZEĆ DO SEDNA: TECHNIKA ODPIĘWANIA WSTECZ

13. Technika odpięwania wstecz w pracy z negatywnymi przeżyciami

14. Technika odpięwania wstecz w pracy z przekonaniami kluczowymi.

PRACA NAD WSTYDEM

15. Wstyd a poczucie własnej wartości.

16. Praca nad wstydem wzbudzonym przez rodziców.

17. Praca nad wstydem wpojonym na późniejszych etapach życia.

18. Łagodzenie wstydu związanego z ciałem.

19. Miłość do ciała.

20. Uzdrawiający dialog wewnętrzny.

21. Wydostawanie się z ruchomych piasków pamięci.

22. Jak zmieniłby się świat.

23. Przygotowanie się na potencjalny powrót wstydu.

A TERAZ NAPRZÓD

24. Pielęgnowanie szacunku dla siebie.

25. Wybaczenie dawnych krzywd.

26. Karmienie duszy.

27. Przeżywanie radości.

28. Kreowanie nowej przyszłości.

29. Podsumowanie.

