

Obsah

Poděkování	7
1 Úvod do osvobozování od studu	11
2 Jak se stát svědkem osvobozujícím od studu sebe i druhé	29
3 Stud, tělesné zdraví a příznaky	47
4 Úloha hranic při odbourávání studu	73
5 Jak vnímat vnitřního kritika a sebenenávist	103
6 Sociální problematika a stud	127
7 Stud za vlastní tělo	157
8 Jak se vypořádat se znepokojivými pocity	179
9 Stud a zneužívání	209
10 Svědectví traumatu	235
11 Vzorce, závislost a spoluzávislost	267
12 Jak se stát svědkem světa	301