

Obsah

Ticho chrání viníky.....	7
V temnotě	9
Stíny v rodinném albu	14
Rozchod rodičů a nové hrozby	26
Zneužívání a jeho mechanismy.....	31
Vražda duše.....	35
Dospívání a důsledky traumatu	40
Otec jako nečekaný ochránce.....	48
Důležitá role laskavosti a podpory	52
Následky traumatu.....	60
První kroky do neznáma.....	65
Důležitost mateřské lásky	72
Na hranici lásky a nenávisti	81
Zlomový okamžik	88
Když naděje zhasíná	95
Když se láme svítání	103
Síla odpuštění	110
Láska v závěsu minulosti.....	116
Návrat do míst zranění.....	125
Mýdlem to nesmyji	130
Hledání cesty ven z temnoty	136
Zkoušky na cestě k uzdravení.....	141
Když puzzle zapadají	147
Od odporu k přijetí a vyrovnaní.....	154
Další krok na cestě k uzdravení	163
Osudové setkání	169
Zkouška vytrvalosti	171

Velká zkouška síly	183
Rehabilitace.....	188
Na prahu proměny.....	201
Učím se to vidět jinak.....	208
Odvaha snít a jít dál.....	215
Výhra není vždy to, co si představujeme.....	223
Zrození síly z bolesti	234
Už nemlčet	236
Od srdce k vám.....	237
Jak pomoci člověku, který zažil trauma	238
Jak pomoci při epileptickém záchvatu	241
Jak pomoci člověku s poruchou příjmu potravy.....	243
Jak pomoci člověku, který ztratil blízkou osobu.....	244
Kde hledat pomoc, když ji potřebujete	246
Poděkování	251