

OBSAH

Předmluva: Vy jste tvůrci změny	11
1 Síla vašich vztahů	21
2 Poznejte své ztělesněné já	55
3 Neurobiologie traumatických pout	90
4 Buďte pozorovatelem svého podmíněného já	130
5 Využijte moudrost svého těla	167
6 Dosahování změny prostřednictvím vědomí mysli	205
7 Odemkněte sílu svého srdce	229
8 Staňte se láskou, kterou hledáte	265
9 Posilte své vztahy	293
10 Obnovte spojení s kolektivem	324
Epilog: Nečekaná pravda mého srdce	345
Poděkování	353
Odkazy	356
Rejstřík	363
O autorce	375