

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	7
Вступительное слово	8
Предисловие	10
Предисловие ко второму изданию	12
Глава 1. Личностный рост и исцеление посредством терапии ВСС	14
Глава 2. Ваша внутренняя система	36
Глава 3. Начало внутреннего путешествия	58
ЧАСТЬ I. «Я» И ЗАЩИТНИКИ	75
Глава 4. Знакомство с внутренним миром	77
Глава 5. Восстановленное равновесие	101
Глава 6. Открытость и любознательность	122
Глава 7. Самопознание	145
Глава 8. Дружба с самим собой	168
Глава 9. Следуя выбранным курсом	197
ЧАСТЬ II. ИЗГНАННИКИ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ БРЕМЕНИ.	221
Глава 10. Разрешите войти	225
Глава 11. Источник боли	247

Глава 12. К истокам	272
Глава 13. Забота о внутреннем ребенке	294
Глава 14. Исцеление травмированного ребенка	316
Глава 15. Преобразование защитной роли в здоровую.....	334
Глава 16. Сопровождение терапевтического процесса.....	349
Послесловие	372
Приложение А. Конспект терапевтического процесса ВСС	387
Приложение Б. Основные понятия ВСС	393