

# Spis treści

Podziękowania .....	9
Wstęp .....	13

## **CZĘŚĆ I. Przygotowanie**

Rozdział 1	Podstawowe zasady .....	23
Rozdział 2	Wprowadzenie dla terapeutów .....	47
Rozdział 3	Wprowadzenie dla pacjentów .....	57

## **CZĘŚĆ II. Podstawowe koncepcje i techniki**

Rozdział 4	Mądrość ciała – utracona i odnaleziona .....	67
Rozdział 5	Mowa ciała – uczenie proceduralne .....	81
Rozdział 6	Zwracanie uwagi – reakcja orientacyjna .....	93
Rozdział 7	Uważna świadomość bieżącej chwili .....	107
Rozdział 8	Uważność ukierunkowana i neuroplastyczność .....	125
Rozdział 9	Mózg trójjedyny i przetwarzanie informacji .....	137
Rozdział 10	Eksploracja odczuć somatycznych .....	153
Rozdział 11	Neurocepcja i okno tolerancji .....	169
Rozdział 12	Trzy fazy terapii .....	185

## **CZĘŚĆ III. FAZA 1. Rozwijanie zasobów**

Rozdział 13	Docenianie własnych mocnych stron – zasoby przetrwaniowe i kreatywne ..	195
Rozdział 14	Inwentaryzacja – kategorie zasobów .....	209
Rozdział 15	Zasoby somatyczne .....	225
Rozdział 16	Uziemienie .....	241
Rozdział 17	Stabilizacja centralna – praca z postawą ciała .....	255

Rozdział 18	Wykorzystywanie oddechu .....	269
Rozdział 19	Somatyczne poczucie granic .....	283
Rozdział 20	Rozwijanie brakujących zasobów .....	299

#### **CZĘŚĆ IV. FAZA 2. Praca ze wspomnieniami**

Rozdział 21	Pamięć ukryta a repertuar zasobów .....	313
Rozdział 22	Rekonstrukcja wspomnień – odnajdywanie zasobów w bolesnej przeszłości	327
Rozdział 23	Podwójna świadomość przeszłości i terażniejszości .....	339
Rozdział 24	Skrawki wspomnień .....	353
Rozdział 25	Odzyskiwanie działań wzmacniających .....	367
Rozdział 26	Rekalibracja układu nerwowego – sekwencjonowanie sensomotoryczne .....	383
Rozdział 27	Emocje i pierwotne mechanizmy obronne .....	399

#### **CZĘŚĆ V. FAZA 3. Krok naprzód**

Rozdział 28	Spuścizna przywiązaniowa .....	419
Rozdział 29	Przekonania a ciało .....	435
Rozdział 30	Nadawanie znaczenia emocjom .....	451
Rozdział 31	Poruszanie się po świecie – nasze sposoby chodzenia .....	467
Rozdział 32	Style granic w relacjach .....	483
Rozdział 33	Łączenie się z innymi – działania związane z poszukiwaniem bliskości .....	497
Rozdział 34	Zabawa, przyjemność i pozytywne emocje .....	513
Rozdział 35	Wyzwanie dla twojego okna tolerancji .....	531
	Postowie .....	547
	Słowniczek .....	551
	Bibliografia .....	555
	Indeks.....	563