

# ЗМІСТ



Передмова .....	7
Вступ .....	10
1. Запрошення .....	24
2. Біологія травми .....	33
3. Дихання «М'якого Живота»: заспокоєння психіки, тіла і духу. ....	46
4. Відкриваючи обійми Надії .....	59
5. Трясіння і Танці .....	70
6. Усі емоції невинні. ....	83
7. Налагоджуймо зв'язки .....	99
8. Доступ до внутрішніх настанов .....	108
9. Подружитися зі своїм тілом .....	126
10. Травмозцілювальна дієта .....	141
11. Мудрість тіла .....	166
12. Приборкання тригерів травми .....	181
13. Кохаймося, а не воюймо .....	192
14. Природа зцілює .....	204
15. Анімалотерапія .....	212
16. Сміх розбиває закляття травми .....	218
17. Читаючи «листки на родинному дереві» .....	228

18. Коло зцілення . . . . .	243
19. Вдячність змінює все . . . . .	260
20. Прощення . . . . .	266
21. Любов, Сенс і Мета . . . . .	277
22. Подальші кроки . . . . .	287
Додаток: Пошук інших видів допомоги . . . . .	298
Примітки . . . . .	312
Подяки . . . . .	343
Іменний покажчик . . . . .	348
Про автора . . . . .	353