

Spis treści

Rozdział pierwszy – System Wewnętrznej Rodziny	9
Przykłady i ćwiczenia	21
Rozdział drugi – JA	25
Podróż do JA	27
Osoby pod przywództwem JA	34
Cechy JA	36
Przykłady i ćwiczenia	50
Rozdział trzeci – Części	55
Walka z wewnętrznymi wrogami	56
Normalna różnorodność umysłu	65
Dobre części wybawione od złych ról	75
Wrodzona dobroć	80
Ćwiczenie	81
Rozdział czwarty – Wygnańcy, menedżerowie i strażacy	83
Wygnańcy	84
Menedżerowie	94
Strażacy	103
Życie bez strażaków, menedżerów i wygnańców	107
Rozdział piąty – Pacjent w terapii metodą SWR	111
Zarys modelu SWR	123
Wewnętrzny system	127
Słowniczek SWR	129
Literatura tematu Systemów Wewnętrznej Rodziny	131
Bibliografia	132
Recenzje	140
Informacje o wydawcach	143