

Turinys

Padėka	9
Pratarmė	11

Pirma dalis. Kaip tėvai suformuoja savivertę, požiūrį į save ir savo kūną

1. Tėvai – mūsų veidrodis	19
2. Septyni neigiamų veidrodžių, kuriuos prieš jus laiko tėvai, tipai	41
3. Jūsų kūnas – jūsų veidrodis	78
4. Kaip veikia <i>Veidrodinė terapija</i>	93

Antra dalis. Sudaužykite tėvų sukurtą iškreiptą veidrodį į šipulius

5. Atmeskite tėvų sukurtą negatyvų atspindį	103
6. Atsiskirkite nuo tėvų emociškai	121
7- Nuraminkite ir atremkite vidinį kritiką	135

Trečia dalis. Sukurkite naują veidrodį

8. Pažvelkite į veidrodį atidžiau	159
9. Suteikite sau tai, ko trūko vaikystėje	177
10. Išmokite mylėti savo kūną	197

Ketvirta dalis. Specializuota pagalba

11. Jei buvote neprižiūrėti, atstumti ar apleisti	211
12. Jei jus perdėtai globojo ar emociškai dusino.	229
13. Jei jus perdėtai kontroliavo ar tironizavo.	238
14. Jei turėjote perdėtai kritiškus, gėdinančius ar perfekcionis- tiškus tėvus.	247
15. Jei turėjote į save įnikusį, narcizišką tėvą ar motiną	256
16. Tolesnis gijimo procesas	266
 Priedas. Rekomenduojamos terapijos	271
Bibliografija	278
Rekomenduojama literatūra	280
Rodyklė	283