

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. Учимся любви.	11
Любовь и манипуляция	16
Как появляются травмы и маски	19
Пять душевных травм	22
Глава 2. Осознаем свои травмы.	25
Травма отвержения	28
Травма покинутости	36
Травма унижения	44
Травма предательства	53
Травма несправедливости	60
Глава 3. Симптомы травм	65
Скрытые отрицательные эмоции	66
Привычные реакции	68
Ощущение травмы	71
Проблемы в общении	73
Глубинные страхи	79
Зачем нужны маски?	80
Маска, кто ты?	85
Глава 4. Исцеляем травмы.	91
Прощение родителей	92
Аффирмации: перепрограммирование подсознания	101

4 □ 5 душевных травм. Исцеление души и тела по методу Лиз Бурбо

Скрытые травмы	104
Взаимодействия в семье	108
Сила, скрывающаяся под маской.	115
Эмоциональные зависимости и эмоголики	119
Любовь изгоняет страх	127
Этапы исцеления травм.	132

Глава 5. Познаем себя и других 134

FAQ: часто задаваемые вопросы	134
Контрольные вопросы	142
Бурбоизмы.	146

Вместо послесловия: домашнее задание	152
--	-----

Приложение. Ответы к упражнениям	153
--	-----