

## Spis treści:

PRZEDMOWA .....	9
WSTĘP: „Aby dojść do zdrowia, należy zastosować inny model leczenia” .....	11
CZŁOWIEK ULEPIONY Z GLINY: „Pomóż mi się uleczyć!” .....	15
UWALNIANIE TRAUMY: „Nie chcę wybaczyć” .....	19
DOSTRZEŻENIE TRAUMY: „Co się ze mną dzieje?” .....	23
SKUTKI TRAUMY: „Nie wiem dlaczego nie mogę się kontrolować” .....	29
OCHRONA MIĘŚNIA BIODROWO-LĘDŹWIOWEGO: „Moje bóle pleców są nie do zniesienia” .....	31
JAK POWRÓCIĆ DO ZDROWIA PO TRAUMIE: „Trzy dni później moje ciało opanowały niekontrolowane drżenia” .....	35
ZMIANY POZIOMU ADRENALINY: „Moje ciało pracuje na szalonych obrotach” .....	39
OPIOIDY I DOZNANIA OPIOIDALNE: „To było tak, jakbym poruszał się w zwolnionym tempie” .....	41
INTUICJA I MÓZG BRZÚCHA I MIEDNICY: „Wiedziałem, że coś jest nie tak” .....	47
NEUROLOGIA TRAUMY: „Dlaczego nie mogę kontrolować swojego myślenia?” .....	49
TRAUMA DZIECIĘCA: „Nie mogę się skoncentrować lub nic nie pamiętam” .....	53
SYNDROM OBRAZU WROGA: „Nie ufałem nikomu, to zakrawało na paranoję” .....	57

WYOBRAŹNIA TRAUMY: „Byłem bardziej przerażony i wściekły niż moja rodzina!” .....	61
SAMOBÓJSTWO: AUTODESTRUKCJA ŻYJĄCEGO ORGANIZMU: „Śmierć była lepsza od tej wewnętrznej martwoty” .....	63
WYPARCIE PTSD: „Takie rzeczy nam się nie przytrafiają” .....	67
TRAUMA – NOWA EPIDEMIA ŚWIATA KORPORACYJNEGO: „dlaczego techniki zarządzania kryzysem się nie sprawdzają?” .....	71
FINANSOWA ZYSKOWNOŚĆ ZORIENTOWANA NA CZŁOWIEKA: „Co mogę zrobić, aby pomóc moim pracownikom dojść do zdrowia?” .....	75
ZARZĄDZANIE OBCIĄŻONE TRAUMĄ: „Jego obiektywizm wydaje się nadszarpnięty” .....	79
ROZWIĄZYWANIE MIĘDZYNARODOWYCH KONFLIKTÓW A TRAUMA: „Dlaczego nie możemy zawrzeć pokoju?” .....	81
TRAUMA ORAZ SYSTEM PRZEKONAŃ LUDZKICH: „Nie wierzyłem już w nic” .....	85
TRAUMA JAKO DROGA DO MĄDROŚCI: „Każdego dnia żyję pełnią życia” .....	87
ĆWICZENIA (TRE) .....	91
PYTANIA I ODPOWIEDZI .....	105
BIBLIOGRAFIA .....	107