

Dominika
Krupińska

Wędrówka do wolności

Katolicki poradnik
dla dorosłych
dzieci alkoholików

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici
Kraków 2016

Spis treści

Przedmowa (O. Józef Augustyn SJ)	5
Medytacja biblijna	7
Wstęp	13
Część I. Diagnoza choroby	21
1. Dorosłe dzieci alkoholików: kim są?	23
2. Główne trudności duchowe i religijne dorosłych dzieci alkoholików	31
Część II. Wędrówka ku pełni zdrowia	65
1. Środki lecznicze	67
2. Obszary zdrowienia	91
Uzdrowianie obrazu Boga i nawiązywanie z Nim kontaktu	91
Nauka zaufania	100
Uzdrowianie sfery uczuciowej	110
Uzdrowianie wstydu	125
Uzdrowianie gniewu	136
Nauka miłości do samego siebie i obrony granic	149
Chrześcijańska słabość — lekarstwo na perfekcjonizm i nadmierną kontrolę	164
Uzdrowiająca rola prawdy	173
Budowanie przebaczenia i pojednania	185
Porządkowanie relacji międzyludzkich	202
Przełamywanie samoizolacji i uzyskiwanie wewnętrznej wolności	212
Nauka radości i wewnętrznej swobody	223
Zakończenie	241
Pomoc do rachunku sumienia i obrachunku z przeszłością	249
Przypisy	259