

L I N D A J A R O S C H

Kocham kobietę, którą jestem



Przełożył
Piotr Napiwodzki

WYDAWNICTWO WAM

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
CO NAS UKSZTAŁTOWAŁO?	17
Wpływ Marii Magdaleny – jej oddziaływanie na nas dzisiaj	23
TO, CO W NAS ZNIEWOLONE	29
Zraniona	34
Z niskim poczuciem własnej wartości	38
Pełna poczucia winy	42
Zazdrosna	46
Perfekcjonistka	50
Niezadowolona	53
Na nic sobie nie pozwala	56
Pierwszy krok do wyzwolenia: nazwać konkretnego demona	58
JAK WYGLĄDA WYZWOLENIE?	63
Uzdrowiające spotkanie Marii Magdaleny	66
Co nas uzdrowia?	69
Zwrócenie uwagi	69
Chcę być przyjęta	70
Współodczuwanie	73
Wolność od kompleksów	78
Wolność w relacjach partnerskich	82
Wolność z innymi kobietami	93

Uwolnienie od surowości	101
Wewnętrzne nakazy	103
„Muszę!”	103
„Nie mogę!”	106
„Nie potrafię!”	110
POWRÓT DO STARYCH WZORCÓW	119
ZWROT JAKO NOWA DROGA	137
Odwrócenie się od postawy ofiary	141
Jak wejść na tę drogę?	141
Poznanie siebie jako pomoc	144
Odpuszczenie jako przełom	147
Wznieść się ponad samą siebie	150
Nie wzmacniać postawy ofiary	152
Odpowiedzialność zamiast roli ofiary	153
Zwrot Marii Magdaleny	158
Odwrócić się i rozpoznać	162
Dopuszczyć do przemiany	167
Ruszyć własną drogą	170
ROZPOZNAĆ PRZESŁANIE DLA MOJEGO ŻYCIA	177
Przesłanie w naszych relacjach	184
Moja kobiecość – moje przesłanie	187
PERSPEKTYWA	193
POSŁOWIE	203