

Wit Chłondowski OFM

UZDROWIENIE WEWNĘTRZNE

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Joanna Pakuza
Redakcja: Arkadiusz Ziernicki
Korekta: Klaudia Bień
Projekt okładki: Marcin Jakubonek
Skład: Edycja

ISBN 978-83-277-3524-9

IMPRIMATUR

Minister Prowincjalny, o. dr Witosław Sztyk OFM,
dn. 10 czerwca 2023 r.

NIHIL OBSTAT

Cenzor, o. dr Przemysław Woźniak OFM,
dn. 9 czerwca 2023 r.

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260 • fax 12 629 34 96
www.wydawnictwowam.pl

Druk: GAFARTI • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	7
UWAŻNOŚĆ, OBECNOŚĆ I SŁOWO.....	13
DAR CIAŁA	21
UZDROWIENIE WEWNĘTRZNE	29
Emocje zamrożone w ciele	31
Zakorzenie w sercu	43
Odczucia w ciele	49
Focusing	59
Ugruntowanie	69
Głęboka relaksacja	77
Głęboka relaksacja a modlitwa uczuć	85
UZDROWIENIE WEWNĘTRZNEGO DZIECKA	93
Wewnętrzne dziecko	95
Uczucia, odczucia i czułość	115
Mózg i życzliwość	125
Okres płodowy	133
Wczesne dzieciństwo	141
Niszczące nawyki	147