

# Spis treści

<b>Wstęp</b> . . . . .	<b>7</b>
Rozmaitość terapii. . . . .	7
Psychoanaliza Freudowska . . . . .	13
Psychologia czy psychiatria?. . . . .	17
<b>Analiza zachowania i komunikacji</b> . . . . .	<b>23</b>
Analiza transakcyjna. . . . .	25
NLP: neurolingwistyczne programowanie . . . . .	36
Terapie grupowe / Grupy spotkaniowe . . . . .	43
Terapia rodzinna / Ustawienia rodzinne . . . . .	48
Przypadek „A dlaczego nie...?” . . . . .	58
<b>Praca z ciałem</b> . . . . .	<b>62</b>
Bioenergetyka . . . . .	65
Technika Alexandra . . . . .	75
Trening autogenny. . . . .	83
Sofrologia . . . . .	91
Masaże i inne terapie manualne. . . . .	96
<b>Odblokowanie emocjonalne</b> . . . . .	<b>109</b>
Gestalt. . . . .	111
Terapia pierwotna Janova . . . . .	119
Rebirthing . . . . .	124
Przypadek „Pozwól mi latać” . . . . .	128
Przypadek „Chcę stąd wyjść” . . . . .	131

<b>Świat zmysłów</b> . . . . .	<b>134</b>
Muzykoterapia . . . . .	134
Aromaterapia, terapia kwiatowa dr. Bacha i chromoterapia . . . . .	142
<b>Terapie duchowe</b> . . . . .	<b>156</b>
Jungowska analiza archetypów . . . . .	158
Terapia regresywna . . . . .	166
Neoszamanizm / Odmienne stany świadomości. Być sobą w innym ciele . . . . .	171
Techniki wschodnie . . . . .	185
Przypadek „Nie róbcie mi krzywdy”. . . . .	198
<b>Bibliografia</b> . . . . .	<b>202</b>
Analiza zachowania i komunikacji. . . . .	202
Praca z ciałem . . . . .	207
Odblokowanie emocjonalne . . . . .	211
Świat zmysłów. . . . .	212
Terapie duchowe. . . . .	215