

Innehåll: Ditt inre barn måste hitta hem (ljudbok)	Ljudspår
<b>Hjälp ditt inre barn att hitta hem!</b>	<b>1</b>
<b>Personligheten och dess kategorier</b>	<b>2</b>
<b>Skuggbarnetoch solbarnet</b>	<b>3</b>
<b>Det inre barnets utveckling</b>	<b>4</b>
<b>Utvikning: En uppmaning till självkänedom</b>	<b>5</b>
<b>Vad föräldrar bör tänka på</b>	<b>6</b>
<b>Våra fyra grundläggande psykiska behov</b>	<b>7</b>
Behovet av anknytning	8
Behovet av autonomi och trygghet	9
Utvikning: Konflikten mellan autonomi och beroende	10
Vårt behov av att tillfredsställa lust	11
Vårt behov av självförtroende och bekräftelse	12
<b>Hur barndomen påverkar vårt beteende</b>	<b>13</b>
"Mamma förstår mig!" Om föräldrars inlevelseförmåga	14
Arv och personlighet: Faktorer som påverkar barnet	15
Skuggbarnet och våra övertygelser	16
Det bortskämda skuggbarnet	17
Det svåra med att kritisera sina föräldrar	18
<b>Utvikning: Är dåligt humör ärftligt?</b>	<b>19</b>
<b>Våra övertygelser styr vår verklighetsuppfattning</b>	<b>20</b>
<b>Vi tror blint på våra barndomsupplevelser</b>	<b>21</b>
<b>Skuggbarnetoch dess övertygelser – blixtnabbt obehag</b>	<b>22</b>
<b>Skuggbarnet, vuxenjaget och vårt egenvärde</b>	<b>23</b>
<b>Lär känna ditt inre skuggbarn</b>	<b>24</b>
<i>Övning: Ta reda på dina övertygelser</i>	25
<i>Övning: Lev dig in i ditt skuggbarn</i>	26
Hitta din kärnövertygelse	27
Hur du tar dig ut ur negativa sinnesstämningar	28
<i>Övning: Känslobryggan</i>	29
Utvikning: Att tränga bort problem och låta bli att känna	30
Vad ska jag göra om jag inte känner någonting alls?	31
Våra projektioner är vår verklighet	32
<b>Skuggbarnets skyddsstrategier</b>	<b>33</b>
Skyddsstrategi: Bortträngning av verkligheten	34
Skyddsstrategi: Projektion och offermentalitet	35
Skyddsstrategi: Perfektionism, skönhetsfixering och bekräftelsehunger	36
Skyddsstrategi: Konsensussträvan och foglighet	37
Skyddsstrategi: Hjälparsyndrom	38
Skyddsstrategi: Maktbegär	39
Skyddsstrategi: Kontrollbehov	40
Skyddsstrategi: Aggression	41
Skyddsstrategi: Vägra bli vuxen	42
Skyddsstrategi: Flykt, tillbakadragande och undvikande	43
Utvikning: Skuggbarnets rädsla för närhet	44
Specialfall: Flykt in i missbruk	45
Skyddsstrategi: Narcissism	46
Skyddsstrategi: Förklädnad, rollspel och lögn	47
<i>Övning: Utforska dina personliga skyddsstrategier</i>	47
Skuggbarnet är ständigt närvarande	48

Det är du själv som bygger din verklighet!	49
<b>Hur du läker ditt inre skuggbarn</b>	<b>50</b>
<i>Övning: Hitta dina inre hjälpare</i>	51
<i>Övning: Stärk ditt vuxenjag</i>	52
<i>Övning: Ta hand om ditt skuggbarn</i>	53
<i>Övning: Vuxenjaget tröstar skuggbarnet</i>	54
<i>Övning: Kom på dig själv och ställ om!</i>	55
<i>Övning: Spela över dina gamla minnen</i>	56
<i>Övning: Anknytning och trygghet för ditt skuggbarn</i>	57
<i>Övning: Skriv brev till ditt skuggbarn</i>	58
<i>Övning: Förstå ditt skuggbarn</i>	59
<i>Övning: Varseblivningens tre lägen</i>	60
<b>Upptäck ditt inre solbarn</b>	<b>61</b>
Du har själv ansvaret för att bli lycklig	61
<i>Övning: Hitta dina positiva övertygelser</i>	62
<i>Övning: Hitta dina starka sidor och resurser</i>	63
Hur värderingar hjälper oss	64
<i>Övning: Identifiera dina värderingar</i>	65
Allt beror på sinnesstämningen	66
Använd din fantasi och ditt kroppsminne!	67
<i>Övning: Förankra ditt solbarn inom dig</i>	68
Solbarnet i ditt vardagsliv	69
<b>Från skyddsstrategier till uppåtstrategier</b>	<b>70</b>
Lycklig eller olycklig? Allt handlar om relationer	71
Repetition: Kom på dig själv och ställ om!	72
Skilj på fakta och tolkningar!	73
<i>Övning: Reality check</i>	74
Hitta balansen mellan reflektion och distraktion!	75
Var ärlig mot dig själv!	76
<i>Övning: Bejaka och ta till dig verkligheten</i>	77
Träna upp din välvilja!	78
Beröm din nästa såsom dig själv!	79
Bra är tillräckligt bra!	80
Njut av ditt liv!	81
Var autentisk, inte snäll och trevlig!	82
Lär dig konflikthantering och bygg dina relationer	83
<i>Övning: Konflikthantering</i>	84
Inse när det är dags att släppa taget!	85
Öva upp din empatiska förmåga!	86
Lyssna!	87
Sätt rimliga gränser!	88
Utvikning: Skuggbarnet och utbrändhet	89
<i>Övning: Lös upp känslorna</i>	90
Lär dig att säga nej!	91
Lita på dig själv och på livet!	92
Reglera dina känslor!	93
Utvikning: Det impulsiva skuggbarnet	94
Ko-meditationen	95
<i>Övning: Kort lektion i slagfärdighet</i>	96
Du får göra andra besvikna!	97

Utvikning: Uppåtstrategier mot beroende och missbruk	98
Övervinn din tröghet!	99
<i>Övning: Sju åtgärder mot uppskjutarsjukan</i>	100
Bryt ditt inre motstånd!	101
Ta vara på dina intressen	102
<i>Övning: Hitta dina egna uppåtstrategier</i>	103
<i>Övning: Integrera skuggbarnet och solbarnet</i>	104
Tillåt dig att vara dig själv!	105