



Sisällys

Johdanto:	Minun tarinani	13
1.	Itsensä rakastaminen	25
2.	Paraneminen	44
3.	Irti päästäminen	70
4.	Sopivan menetelmän löytäminen	102
5.	Automaattiohjaus vastaan aito ihmisluonto	112
6.	Emotionaalinen kypsyminen	131
7.	Ihmissuhteet	154
8.	Paranemisvaiheen haasteet	192
9.	Sisäisten muutosten ulkoinen vaikutus	216
10.	Kohti tasapainoisempaa maailmaa	234
11.	Uusi aikakausi	261
	Lopuksi	274
	Kirjailijasta	280