

Table of Contents

Preface to the Polish edition	8
Acknowledgements	10
Introduction	14
Overview	14
Divine Life Energy in Needs	18
Compassion and Self-Compassion	22
The Language of the Body	28
Qualities of Compassion	32
Self-care	40
Suffering and Natural Pain	52
Protective Structures	58
Shadow Experience	68
Life-alienating Experience	73
Test for Mutuality	84
Spiritual Practice	96
About the Author	128

Spis treści

Przedmowa polskiej wydawczynie	6
Przedmowa autora do wydania polskiego	9
Podziękowania	11
Wprowadzenie	15
Ogólny zarys	15
Potrzeby jako wyraz boskiej energii życiowej	19
Współczucie i samowspółczucie	23
Język ciała	29
Jakości współczucia	33
Troska o siebie	41
Cierpienie i naturalny ból	53
Struktury obronne	59
Doświadczenie cienia	69
Doświadczenia odcinające od życia	73
Test na wzajemność	85
Praktyka duchowa	97
O autorze	129
Aneks wydawczynie: lista potrzeb	130
O wydawnictwie	133
Nasze książki	134
Recenzje	136