

Forord til oversettelsen, februar 2004.....	1
Dedikering.....	3
Takk til.....	4
Forord.....	7
<b>DEL I – PROBLEMET.....</b>	<b>10</b>
Kapittel 1.....	10
Skammens mange ansikter.....	10
Skam som sunn menneskelig følelse.....	10
Skam som en gift.....	16
Giftig skam i form av å gå åndelig konkurs.....	28
Kapittel 2.....	30
Den giftige skammens kilder.....	30
Familiesystemet.....	30
Skolesystemet.....	63
Religionssystemet.....	66
Kultursystemet.....	68
Kapittel 3.....	72
Steder giftig skam gjemmer seg.....	72
1. lag - Primære egoforsvar.....	75
2. lag - Det falske selvet.....	82
3. lag - Karaktermessige måten å være skamløs på.....	88
Tvangsmessige og avhengighetsmessige adferder og gjentakelser.....	94
<b>DEL II – NOEN LØSNINGER.....</b>	<b>110</b>
Introduksjon – Eksternaliseringsprosessen.....	110
En liknelse:	
Fangen i den mørke fangehulen.....	112
Kapittel 4.....	113
Å komme ut av gjemsel og isolasjon.....	113
Å finne ett sosialt nettverk.....	113
Retningslinjer for å velge en gruppe.....	116
Kapittel 5.....	118
12 steg for å gjøre giftig skam om til sunn skam.....	118
Kapittel 6.....	125
Å frigjøre det tapte barnet inni deg.....	125
Å forlate hjemmet.....	127
Den universelle søken etter det indre barnet.....	133
Kapittel 7.....	134
Å integrere de deler du har fornektet.....	134
Alle delenes fest.....	139
Arbeide med drømmer.....	141
Kapittel 8.....	148

Om å elske seg selv.....	148
Å velge å elske deg selv.....	148
Selvhevdelse.....	151
Å sette nye rammer rundt ens egne feil.....	152
<b>Kapittel 9.....</b>	<b>157</b>
Å helbrede dine minner og å endre ditt bilde av deg selv.....	157
Å endre din personlige bakgrunn.....	157
Å endre ditt bilde av deg selv.....	164
<b>Kapittel 10.....</b>	<b>170</b>
Konfrontering og endring av dine indre stemmer.....	170
Den ”Indre stemmen”.....	170
Konfrontering av de indre stemmene.....	173
Å endre de indre stemmene ved hjelp av positive bekreftelser.....	185
<b>Kapittel - 11.....</b>	<b>188</b>
Å håndtere giftig skam i forhold.....	188
Om behovene for gjensidig avhengighet hos Voksne Barn.....	188
Å overføre bortkoplede deler av ens selv på ens partnere i forhold .....	190
Farlige relasjonsmessige situasjoner.....	191
Kritikk.....	193
Avvisning.....	198
Kjærlighet krever arbeide.....	199
<b>Kapittel 12.....</b>	<b>202</b>
Åndelig oppvåkning.....	202
Tre veier til høyere bevissthet.....	208
Enhetsbevissthet – lykksalighet.....	214
<b>Epilog.....</b>	<b>220</b>
<b>Appendix.....</b>	<b>222</b>
Til psykoterapeuter.....	222
<b>BIBLIOGRAFI.....</b>	<b>225</b>