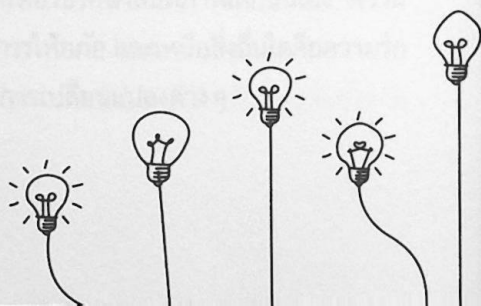


สารบัญ

อารัมภบท.....	8
Part 1 เมื่อได้สติ	
บทที่ 1 พลังภายใน.....	16
บทที่ 2 ตามเสียงในใจของฉัน.....	24
บทที่ 3 พลังของคำพูดที่เปล่งออกมา.....	33
บทที่ 4 คิดใหม่.....	43
Part 2 กลายอุปสรรค	
บทที่ 5 เข้าใจอุปสรรคที่ผูกมัดคุณ.....	58
บทที่ 6 ปลดปล่อยความรู้สึก.....	69
บทที่ 7 ก้าวข้ามความเจ็บปวด.....	87
Part 3 รักตัวเอง	
บทที่ 8 วิธีรักตัวเอง.....	100
บทที่ 9 รักเด็กน้อยที่อยู่ภายใน.....	121
บทที่ 10 การเติบโตและการร่วงโรย.....	132



Part 4 นำสติปัญญาของคุณมาใช้

บทที่ 11 รับความเจริญรุ่งเรือง.....	146
บทที่ 12 แสดงความคิดสร้างสรรค์.....	160
บทที่ 13 ความเป็นไปได้อันสมบูรณ์.....	173

Part 5 ปลดปล่อยอดีต

บทที่ 14 การเปลี่ยนแปลงและการเปลี่ยนผ่าน.....	188
บทที่ 15 โลกที่เรารักกันได้อย่างสบายใจ.....	196

คำแถลงท้ายเล่ม.....	209
---------------------	-----

ภาคผนวก ก

การทำสมาธิเพื่อเยียวยาตัวเองและโลก.....	214
---	-----

ภาคผนวก ข

องค์กรที่ให้ความช่วยเหลือด้านต่างๆ.....	232
หนังสืออ่านเพิ่มเติม.....	240
รู้จักผู้เขียน.....	245

