

# Obsah

Úvod	7
Dotek v historii	9
Hmat, král mezi smysly	11
Blízkost	13
Jiný kraj, jiný mrav	15
Stupeň zabezpečení	16
Dotýkání je výhodné	17
Nedomazlenost	19
O kom je řeč?	20
Doteková deprivace	21
Navštěvujte všechny zóny	22
Za vším hledej potřebu	25
Základní potřeba blízkosti	27
SCARF – pět základních potřeb	28
Mateřský dotek – dotek života	35
Dotek potomka	38
Co dokážou dětské masáže	38
Život s dotekem	43
Anatomie nedomazlenosti	45
Člověk je tvar	45
Máte se?	46
Mnohovrstevnatá osobnost	47
Jste ve své kůži?	49

Máte se o koho opřít?	51
Vdechněte si život!	54
Voda v nás	57
<b>Bojovník, papiňák, chameleon, nebo skeptik?</b>	<b>63</b>
Příběh bojovníka	63
Příběh papiňáka	64
Příběh chameleona	65
Příběh skeptika	67
<b>Řešení hledejte v mozku</b>	<b>69</b>
Návštěva v mozku	71
Limbický stres	72
Aktivujte centrum radosti	72
<b>Dotek léčí</b>	<b>77</b>
Inspirujte se v reflexologii	78
Bojovník, papiňák, chameleon, skeptik – jak na ně?	81
Jak uvolnit bojovníka?	82
Jak uvolnit papiňáka?	85
Jak uvolnit chameleona?	87
Jak uvolnit skeptika?	90
<b>Vztahy, sexualita a nedomazlenost</b>	<b>95</b>
Není dotek jako dotek	98
<b>Desatero</b>	<b>100</b>
<b>Závěr</b>	<b>107</b>
<b>Použitá literatura</b>	<b>109</b>
<b>Užitečné odkazy</b>	<b>111</b>