

Obsah

Úvod	11
Setkání s vnitřním dítětem	13
Setkání s druhými	14
Setkání s tebou	14
PRVNÍ ČÁST	
Poznejte své vnitřní dítě	17
První setkání s vnitřním dítětem	19
Práce s řízenými imaginacemi – jak na to a co vás při tom může potkat	23
Další experimenty pro setkání s vnitřním dítětem:	25
Svět vnitřního dítěte	29
Vnitřní a vnější svět	29
Vnitřní dialog	32
Housenka	33
Podmíněná a nepodmíněná láska	35
Poselství tvých rodičů	36
Výchova vnitřního rodiče	37
Šťastné dítě	41
Citová nádrž	45
Radostné dítě	51
Tvé kreativní dítě	55
Společné hry	61
Otevřené srdce	63
Šťastné dítě	66
Rány, které bolí	69
Setkání se strachem	70
Setkání se smutkem	74
Možné problémy	76
Bolest a utrpení	78
Setkání s hněvem	78

Setkání se studem	83
Setkání se zmatkem a úzkostí	84
Citová nádrž se zápornými emocemi	85
Porovnání hladin našich dvou citových nádrží	86
Pocity, které cítíme ke svým pocitům	88
Láska, nebo strach – naše základní životní orientace	89

DRUHÁ ČÁST

Osvobodte své vnitřní dítě	93
Na jevišti života	95
Vnitřní obraz světa	95
Vnitřní zpracování reality	97
Můj svět je jiný než tvůj	98
Stálost našeho výkladu světa	98
Začátek klubíčka	99
Tanec života	101
Vnitřní zranění	101
Zakletý příběh	102
Osvobození a léčba vnitřního dítěte	104
Skok do neznáma	104
Léčení zraněného dítěte	107
Zdroj naší bolesti	109
Jak zacházíme se svou zranitelností?	110
Odkud naše zranění pocházejí?	111
Současný svět	112
Na scénu vstupuje Počítač	113
Otevření bolavých ran	114
Poznámky	119
Vývojové etapy a generální úklid	120
Síla k životu	121
Čtyři síly ega	121
Model interakce	123
Získání důvěry a naděje	124
Autonomie prožívání (hra splývání a nezávislosti)	126
Už jdu na to!	127
Dělám to dobře, vid?	128

Dobrý scénář	129
Základní kroky dobrého scénáře	130
Vítězové – a ti druzí	131
Vnitřní dialog jako součást scénáře	132
Neúspěšné životní scénáře	132
Léčení	132
Poznej a změň svůj životní scénář	133
Čtvero přijetí	136
Poznámka	140
Šťastnou plavbu!	140
Zakleté dítě	141
Žabák mezi lidmi	141
Tragické a banální příběhy	142
Začarované zrcadlo	143
Prožívání a chování zakletého dítěte	145
Stálost zakletí	146
Zrod zakletí	147
Svobodné dítě	149
Narušený vnitřní dialog	150
Osvobození ze zakletí	151
Prolomení zakletého scénáře	152
Hledání cesty	153
Překážky na cestě ke svobodě	154
Potvrzení scénáře	155
Přeskočení zakletí	155
Klopýtnutí před vrcholem	156
Co můžeš udělat ty sama	157
První krok: Zmapování situace	157
Nápověda	158
Mé životní cíle	158
Druhý krok: Přijetí zakletého dítěte	159
Tvé oblíbené příběhy	160
Třetí krok: Rozvazování uzlů	160
Změna vnitřního dialogu	162
Změna poselství	163
Čtvrtý krok: Experimentování v realitě	163
Pátý krok: Osvobození	164
Klíče k životu	164

Otevřené oči	167
Život je zázrak	168
Pramen života	169
Jak vypadá tvůj život?	169
Ten, který jde do světa	170
Správná cesta	171
Když se příběh zašmodrchá	173
Tvá cesta nekončí	173
Příběh tvého života	174
Královská cesta životem	175
Tvé životní cíle	175
Vnitřní rádce	176
Důležité okamžiky tvého života	177
Život je dar	178
Jsi proud i poutník	179
Závěr	180
Poděkování	181
Literatura	182