

Obsah

Poděkování	10
Jazyková poznámka	11
Úvod: Jak sami sobě stojíme v cestě ke štěstí	12
ČÁST 1	
Síla tajných programů	15
Jak se v nás tvoří pocit vlastní hodnoty	16
Tajné programy určují pocit vlastní hodnoty	16
Otcovská a mateřská poselství	20
Rodinný mýtus	23
Vztah k vlastnímu tělu	25
Tajné programy	30
Jsem nežádoucí/nevítaný	32
Jsem nedostatečný	34
Chci být nejlepší, ale nestačím na to	36
Přišel jsem zkrátka / Nezažil jsem dostatek	38
Měl bych být jiný, než jsem	40
Jsem bezmocný	41
Jsem bezbranný	41
Jsem vinen	42
Mně se nic nepodaří / Vždycky prohrávám	44
Jsem černá ovce	45
Vždycky všechno dělám špatně	46
Chci zůstat dítětem	46
Jsem pořád nemocný	47
Jsem bezcenná bytost	48
Já to nezvládnou	48

Musím poslouchat	49
Extrémně negativní programy	50
Tajné úkoly	51
Kořeny tajných programů	54
Tajné programy v dnešní společnosti soustředěné na výkon	55

ČÁST 2

Antiprogramy – falešná spása 57

Typické antiprogramy 58

Výkon, práce, úspěch, uznání	59
Perfekcionismus	62
Chorobná pracovitost („workoholismus“)	63
Moc	64
Maskování a předvádění rolí	66
Dělat neviditelného	67
Extrémní přizpůsobivost	68
Plané „úvahy“	69
Pomáhání	70
Vztah	71
Sex	73
Alkohol, drogy a sebedestrukce	73
Vzdor	74
Útěk do nemoci a deprese	76
Denní snění / fantazie o vlastní velkoleposti	76
Hazardní hry	77
Jídlo	77
Sportování	78
Konzum	78
Dát průchod frustracím	79
Agrese/násilí	80
Podvádění	80
Proč se v nás antiprogramy tak úporně drží	81

Nové programy pro lepší život	83
Vypracovat nový program	84
Rozhodnout se	84
Vina, nebo odpovědnost?	85
Co je důležité	86
Rozšiřovat vědomí	87
Přijmout sám sebe	88
Princip „tady a teď“	88
Nové programy	91
Jsem vítaný/žádoucí	91
Jsem vždy dostatečný / vždy si (vy)stačím	95
V sobě najdu všechno, co potřebuji	105
Jsem vítěz	109
Dnes mě nikdo neurazí!	110
Jsem hoden lásky	111
Nemusím nic dělat pro to, aby mě druzí měli rádi	113
Jsem nevinný	113
Mám svou hodnotu	116
Mám právo na své mínění	117
Mám právo na své pocity	118
Život s novými programy	123
Co je podstatné pro emocionální zakotvení	123
Typické problémy při instalování nových programů do každodenního života	127
Jak najdeme své tajné programy?	132
Tělesné následky negativních programů	147
Otázka po smyslu života	150
Duchovní cesta	154
Závěr	160

Kazuistiky	161
Rozmazlování	161
Když náš život určuje někdo jiný	165
Syndrom pomocníka	166
Poruchy příjmu potravy	168
Sexuální traumatizace	171
Literatura	173