

# Obsah

Úvod .....	9
<b>I. část – Obecné úvahy o sebelásce – co všechno umí? .....</b>	<b>11</b>
1.1 Sebeláska zatím nedostala místo, které si zaslouží .....	12
1.2 Sebeláska hýbe světem. ....	13
1.3 Bible o sebelásce mluví, církev ji však nepodporuje .....	14
1.4 Sebeláska je v přírodě přirozený jev .....	15
1.5 Sebeláska je zcela bezpečná .....	16
1.6 Sebeláska vytváří lepší příčiny pro lepší následky. ....	18
1.7 Sebeláska vede k zodpovědnosti .....	19
1.8 Sebeláska podporuje samostatnost a nezávislost. ....	20
1.9 Sebeláska podporuje flexibilitu a přijímání namísto (názorové) vyhraněnosti. ....	21
1.10 Sebeláska v nás posiluje víru .....	23
1.11 Skrze sebelásku jsme přínosem celku .....	23
1.12 Sebeláska si poradí s egem .....	25
1.13 Sebeláska život od základů změní .....	27
1.14 Pojmy spojené se sebeláskou .....	29
1.14.1 Sebevědomí. ....	30
1.14.2 Sebe přijetí .....	33
1.14.3 Sebeúcta. ....	34
1.14.4 Sobectví, čili egoismus. ....	35
1.14.5 Sebestřednost .....	40
<b>II. část – Sebeláska v osobním životě člověka .....</b>	<b>44</b>
2.1 Dva principy (sebe)lásky – útěcha a povzbuzení. ....	44
2.1.1 (Sebe)láska a přirozené potřeby. ....	47
2.1.2 Jak působí útěcha? .....	48
2.1.3 Jak působí povzbuzení? .....	50

2.2	Sebeláska a základní životní pozice . . . . .	52
2.2.1	Co znamená „být OK“? . . . . .	55
2.2.2	Co znamená „nebýt OK“? . . . . .	58
2.2.3	Proměnlivost a stabilita životních postojů . . . . .	64
2.2.4	„Já nejsem OK – Ty jsi OK“, aneb odmítání sebe sama – neláska k sobě . . . . .	66
2.2.5	„Já jsem OK – Ty nejsi OK“, aneb odmítání druhých a základ nezdravého sebe-prosazování . . . . .	72
2.2.6	„Já nejsem OK – Ty nejsi OK“, aneb odmítání všeho a základ rezignace . . . . .	73
2.2.7	Já jsem OK – Ty jsi OK, aneb přitakání sobě i ostatním, základ sebelásky . . . . .	82
2.3	Nedostatek sebelásky . . . . .	82
2.3.1	Je běžné nemít sám sebe rád . . . . .	84
2.3.2	Jak se nedostatek sebelásky manifestuje v životě? . . . . .	84
2.3.2.1	Zpochybňuji vlastní bytí . . . . .	84
2.3.2.2	Nemám rád (své) tělo v jeho přirozenosti . . . . .	91
2.3.2.3	Odmítám (svou) nedokonalost . . . . .	95
2.3.2.4	Nepřijímám své myšlení, citění a chování . . . . .	98
2.3.2.5	Vytvářím závislostní vztahy . . . . .	107
2.3.2.6	Závidím a žárlím . . . . .	113
2.4	Jak odmítání sebe sama vzniká a udržuje se v chodu? . . .	122
2.4.1	Citlivé dětské vnímání se setkává s výchovou . . . . .	124
2.4.2	Dítě přebírá programy a tradice předků . . . . .	128
2.4.3	Vina a trest . . . . .	132
 <b>III. část – Metody k rozvoji vnímání a sebelásky</b>		
	<b>a typy pro osobní rozvoj . . . . .</b>	<b>135</b>
3.1.	Pozorování a uvědomění sebe sama . . . . .	136
3.1.1	Stopka . . . . .	137
3.1.2	Škálování . . . . .	141
3.1.3	Žolíkové karty . . . . .	148

3.2	Přímé metody k rozvoji sebelásky . . . . .	154
3.2.1	Přijetí svého těla . . . . .	157
3.2.1.1	Vděčnost k tělu . . . . .	157
3.2.1.2	Usmívající se tělo . . . . .	162
3.2.1.3	Přijímání dokonalosti svého těla . . . . .	164
3.2.1.4	Vnímání těla jako větší, než jsme my sami . . . . .	167
3.2.2	Péče o zranitelné vnitřní dítě . . . . .	168
3.2.2.1	Meditace – setkání s vnitřním dítětem . . . . .	172
3.2.2.2	Všední dny s vnitřním dítětem . . . . .	175
3.2.3	Rozvoj sebedůvěry . . . . .	180
3.2.3.1	Uctění vnitřního krále / vnitřní královny . . . . .	181
3.2.3.2	Podpora vlastních schopností . . . . .	184
3.2.3.3	Zlatý stín . . . . .	186
3.2.3.4	Jak bych žil/a svůj život, kdyby...? . . . . .	189
3.2.4	Snižování přešlechtěných strachů . . . . .	191
3.2.4.1	Setkání s vlastním strachem . . . . .	193
3.2.4.2	Pouštění . . . . .	196
3.2.4.3	Co bych dělal/a, kdybych neměl/a strach? . . . . .	202
3.2.5	Rozvoj pochopení a lásky v každé situaci . . . . .	205
	Zaklínadlo „I tak se mám rád/a“ . . . . .	205
3.2.6	Spojení s vyšším principem - všudypřítomnou láskou . . .	211
3.2.6.1	Meditace – čerpání z pramene lásky matky Země . . . . .	213
3.2.6.2	Krátká meditace – Zakořenění . . . . .	216
3.2.6.3	„Co by teď udělala láska?“ . . . . .	217
3.3	S čím je dobré na cestě osobního rozvoje počítat a co přijmout? . . . . .	218
3.3.1	Vrcholy, dna a plnost života . . . . .	218
3.3.2	Vnitřní pravda . . . . .	220
3.3.3	Hra a návrat do dětských let . . . . .	221
3.3.4	Odvaha setkat se se vším, co se uvnitř ozývá . . . . .	223
3.3.5	„Já“ je jedna velká parta . . . . .	226
3.3.6	Jsem víc, než si dokážu představit . . . . .	229