

# OBSAH

Seznam cvičení .....	11
Předmluva .....	13
Poděkování .....	17
Úvod .....	19

## Část první: Kde se teď nacházíte? ..... 25

Kapitola první:	Tři fáze sebelásky .....	27
	První fáze: „Nejsem dost dobrý“ .....	28
	Druhá fáze: „Mám už toho dost“ .....	31
	Třetí fáze: „Jsem dost dobrý“ .....	36
	Posilovna sebelásky .....	37
	Jste pouze lidé .....	38

Kapitola druhá:	Vypořádejte se s rodiči .....	41
	Naše chemická směs .....	42
	Nakažení sebeúctou .....	43
	Jak se učíme pochybovat o své hodnotě .....	45
	Rodiče .....	49
	Nikoho neobviňujme .....	52
	Snažili se jen dělat to nejlepší .....	55
	Naše rodičovská zodpovědnost .....	56

Kapitola třetí:	Jak můžete pomocí svého těla změnit své pocity .....	59
	Čtyři složky emocí .....	60
	Vícsměrné ovlivňování .....	61
	Předstírejte tak dlouho, až uspějete:	
	Harvardská pozice síly .....	64
	Držení těla ovlivňuje to, jak fungujeme.	
	Je to ověřený fakt! .....	68
	Stůjte, jako byste byli dost dobří, a přeinstalujte svoji mozkovou síť .....	69
	Mějte rádi svá selfička .....	71

Kapitola čtvrtá:	Vizualizace .....	73
	Tři pravidla duševních cvičení .....	74
	Neuroplasticita .....	75
	Staňte se olympionikem v sebelásce .....	77
	„Strč si ty desetinný čísla do pr****!“ .....	78
	Instalace okamžitého porozumění .....	82

## **Část druhá: Co na tom záleží? ..... 85**

Kapitola pátá:	Je důležité, aby vás měli lidé rádi? ..... 87
	Nebuďte na sebe přísní ..... 88
	Proč si přejeme, aby nás lidé měli rádi ..... 90
	Proč jsme nastaveni k navazování vztahů ..... 90
	Proč bychom neměli zrazovat svou opravdovost ..... 92
	„Zrcadlo, zrcadlo“ ..... 96
Kapitola šestá:	Stud. .... 101
	Vyjmutí „(ne)jsem“ ..... 101
	Čtyři kroky k odolnosti vůči studu ..... 105
	Zmenšete ji ..... 109
	Nepotřebujeme být dokonalí, abychom byli <i>dost dobří</i> . .... 111
	Jděte mezi lidi, buďte sami sebou a navazujte s nimi vztahy ..... 112
Kapitola sedmá:	Body image ..... 117
	Ve svém těle se cítíte skvěle ..... 118
	Průměrný chlápek nebo svalovec? ..... 121
	Vzmužme se ..... 123
	Měli byste držet dietu? ..... 124
	Čtyři kroky, jak se cítit lépe ohledně svého body image ..... 125
Kapitola osmá:	Zranitelnost ..... 133
	Síla zranitelnosti ..... 135
	Buďte sdílnější, povolte v ostražitosti a nechte přijít záranky ..... 138
	Zvážení výhod a nevýhod ..... 140
	Vlastním tempem ..... 141
Kapitola devátá:	Zákon osobní přitažlivosti ..... 145
	Zákon osobního odporu ..... 147
	Život pokračuje dál... ..... 149

## **Část třetí: Jste důležití ..... 153**

Kapitola desátá:	Sebesoucít ..... 155
	Lék na sebekritiku ..... 156
	Tlumič nárazů pro případ, že se něco pokazí ..... 157
	Sebesoucít je zdravý ..... 159

Soucit a bloudivý nerv .....	164
První způsob k rozvoji sebesoucitu:	
Prohodte si myšlenky .....	165
Druhý způsob k rozvoji sebesoucitu:	
Praktikujte meditaci milující laskavosti.....	167
Třetí způsob k rozvoji sebesoucitu:	
Naslouchejte svému vnitřnímu Buddhovi.....	169
Čtvrtý způsob k rozvoji sebesoucitu: Zaujměte	
pozici soucitu.....	171

Kapitola jedenáctá: Odpuštění.....	173
Odpusťte si.....	173
Odpusťte druhým .....	176

Kapitola dvanáctá: Co pro sebe děláte?.....	179
Co byste chtěli? Co potřebujete? .....	180
Vezměte svůj život do vlastních rukou.....	182
Proč není sobecké starat se o vlastní potřeby.....	187

## **Část čtvrtá: Kam směřujete? ..... 189**

Kapitola třináctá: Vzchopte se a vykročte .....	191
Zakuste strach.....	191
Pozor na propast .....	193
Bavte se s lidmi a buďte k nim vlídní.....	197
Vykročte ze své komfortní zóny .....	198
Vložte „Jsem“.....	199

Kapitola čtrnáctá: Čtvrtá fáze sebelásky .....	201
Čtvrtá fáze?.....	203
Uvnitř nic není.....	203
Naladte se.....	205
Podobnost s fyzikou .....	207
Jsme vytvořeni z lásky .....	208
Zázrak s deodorantem Dove .....	209

Závěrečná poznámka: Protože vy za to stojíte.....	213
Doslov .....	215
Poznámky a odkazy .....	219