

Obsah

ÚVOD

Přijetí strachu	7
Kapitola 1. Model léčení	14

ČÁST 1.

Kořeny strachu a nejistoty	25
Kapitola 2. Rozpoznání strachu a jeho přijetí – přijetí našeho vnitřního zpanikařeného dítěte	27
Kapitola 3. Stud – mylné vnímání sebe sama	41
Kapitola 4. Šok – strach, který zamrzl	58
Kapitola 5. Zranění způsobené opuštěním – cesta skrze nespokojenost a žal k uvolnění a blaženosti	71

ČÁST 2.

Dětské vědomí a jak nám řídí život	89
Kapitola 6. Reakce, nároky a vysněné představy – vlastnosti dětského stavu vědomí	91
Kapitola 7. Očekávání – motor našich reakcí a požadavků	103
Kapitola 8. Strategie – jednání z úrovně dětského vědomí	108

ČÁST 3.

Jak unikáme svému strachu	121
Kapitola 9. Naše mylné představy o lásce	123
Kapitola 10. Drama „závislého“ a „protizávislého“	131
Kapitola 11. Kompenzace – role a chování, za které skrýváme svůj strach	144
Kapitola 12. Závislost – navyklé vzorce ochrany	157

ČÁST 4.

Práce se strachem – jak se můžeme změnit	171
Kapitola 13. Návrat k pocitům	173
Kapitola 14. Vášně k životu – energie a odvaha riskovat znovu životní sílu	185
Kapitola 15. Meditace jako stav vědomí	195

ČÁST 5.

Vztahy přesahující strach – cesta k vědomé lásce	211
Kapitola 16. Bludiště projekcí	213
Kapitola 17. Úcta a hranice	
I. Úcta k sobě samému	235
II. Respektování druhých	251
Kapitola 18. Křehký tanec rozpouštění a vzdalování	258
Kapitola 19. Odpoutání – do lásky a samoty	271
Závěr	279
Literatura	282