

OBSAH

<i>Naše žehlička myslí za vás</i>	9
<i>Předmluva: Dejme lásku těm, kdo trpí neláskou</i>	13

Část první:

Láska ztracená a nalezená

1. kapitola:	Ztracené dětství	17
2. kapitola:	Divočina, osamělost, náboženství	24
3. kapitola:	Moje trnitá cesta k sebelásce	36
4. kapitola:	Našla jsem svoje poslání	51
5. kapitola:	Synchronizace	62
6. kapitola:	Život založený na sebelásce	71

Část druhá:

Tealin soubor nástrojů k vybudování sebelásky

Úvod:	Práce se souborem nástrojů	77
Nástroj 1:	365 dní sebelásky	84
Nástroj 2:	Pochopte, že si lásku zasloužíte	88
Nástroj 3:	Nejdůležitější rozhodnutí	96
Nástroj 4:	Naplňme pohár	101
Nástroj 5:	Rozvíjení sebeúcty	109
Nástroj 6:	Vězeňské mříže přesvědčení	117
Nástroj 7:	Grand Canyon a afirmace	128
Nástroj 8:	Osvobodme se od viny	131
Nástroj 9:	Projevy vlastních emocí	138

Nástroj 10:	Otevřete se soucitu	145
Nástroj 11:	Láskyplný dopis	150
Nástroj 12:	Milujte své tělo	154
Nástroj 13:	Trojský kůň	165
Nástroj 14:	Kouzlení se zrcadlem	168
Nástroj 15:	Účel hry	172
Nástroj 16:	Už žádné výpravy do železářství	177
Nástroj 17:	Naučte se říkat ne	190
Nástroj 18:	Sbohem, oběti!	197
Nástroj 19:	Zvolte si štěstí	206
Nástroj 20:	Změňte úhel pohledu	213
Nástroj 21:	Láska je k tomu, aby se dávala	220
Nástroj 22:	Unikněte z háčku dokonalosti	225
Nástroj 23:	Přijetí chyby	233
Nástroj 24:	Nebezpečné „měl bych“	239
Nástroj 25:	Zkrocení osmi podob sebesabotáže	243
Nástroj 26:	Vykliďte haraburdí	254
Nástroj 27:	Přijetí vnitřního dítěte	262
Nástroj 28:	Stanovení hranic a vybudování sebedůvěry	269
Nástroj 29:	Naplňte svoje poslání	278