

Obsah

PŘEDMLUVA	9
-----------------	---

ČÁST PRVNÍ

Znovunalezení své rodné řeči

1. ÚVOD	15
Tvoříme vědomý život	
2. MOJE EMPATICKÁ CESTA	21
Náročné počátky empatie	
3. ZKALENÉ VODY	37
Proč jsme tak zmatení	
4. JE TO VĚCÍ CELÉ VESNICE	51
Vytváříme podpůrné prostředí	
5. JAK PROBUDIT SVOU PŘIROZENOU PODSTATU ...	69
Vytváříme prostor pro centrální já	
6. VYHÝBAVÉ CHOVÁNÍ, ZÁVISLOSTI A PROBUZENÍ .	89
Pochopení potřeby rozptýlení	
7. BEZDĚČNÍ ŠAMANI	103
Role traumatu v procesu rozvoje duše a kultury	

8.	ROLE EMOCÍ V PROCESU LÉČENÍ TRAUMAT	125
	Voda vás dovede domů	
9.	PŘÍSLIB VĚČNÉ LÁSKY	135
	Proč láska není emoce	
10.	STAVÍME LOĎ	137
	Pět empatických dovedností	

ČÁST DRUHÁ Obejměte své emoce

11.	VCHÁZÍME DO VODY	173
	Probouzíme všechny své emoce	
12.	HNĚV	179
	Ochrana a obnova	
13.	APATIE A POCIT NUDY	203
	Maska hněvu	
14.	VINA A STUD	209
	Obnovení integrity	
15.	NENÁVIST	227
	Hluboké zrcadlo	
16.	STRACH	247
	Intuice a akceschopnost	
17.	ZMATEK	269
	Maska strachu	
18.	ŽÁRLIVOST A ZÁVIST	275
	Radar vztahů	
19.	PANICKÝ STRACH A ZDĚŠENÍ	293
	Zamrzlý oheň	
20.	SMUTEK	307
	Uvolnění a oživení	

21. ŽAL	323
Hluboká řeka duše	
22. DEPRESE	339
Důmyslná stagnace	
23. NUTKÁNÍ K SEBEVRAŽDĚ	357
Největší tma je před úsvitem	
24. POCIT ŠTĚSTÍ	371
Veselost a nadšené očekávání	
25. POCIT SPOKOJENOSTI	377
Ocenění a uznání	
26. POCIT RADOSTI	381
Blízkost a souznění	
27. STRES A ODPOR	389
O emocionální fyzice	
28. EMOCE JSOU VAŠÍ RODNOU ŘEČÍ	399
Aneb jak žít svůj život dobře	
PODĚKOVÁNÍ	405
POZNÁMKY	407
SEZNAM LITERATURY	410
REJSTŘÍK	415
O AUTORCE	423