

Obsah

První část

Seznámení s vaším vnitřním kritikem	9
1 Kdo je váš vnitřní kritik a kde se vzal?	11
2 Jak hovoříme s vnitřním kritikem	35

Druhá část

Jak vnitřní kritik působí	39
3 Kritik jako ten, kdo sděluje absolutní pravdu	41
4 Kritikův názor na naše tělo	47
5 Všestranný kritik: Odborník na sebezdokonalení	57
6 Kritické útoky a jak se s nimi vypořádat	69
7 Jakou úlohu hraje vnitřní kritik v pocitu zahanbení, při depresi a nízkém sebevědomí	81
8 Kritik jako tyran našeho vnitřního dítěte	87
9 Kritik jako zabiják, který nás připravuje o instinktivní energii	95
10 Rozdíly mezi vnitřním kritikem žen a mužů	103

Třetí část

Vnitřní kritik a vztah	119
11 Kritikovi záleží na vztazích	121
12 Proces dospívání v rodině: Potlačená já, odsudky a vývoj vnitřního kritika	133

13	Srovnávač nesrovnatelného	149
14	Jak vnitřní kritik záměrně poškozujeme naše vztahy	157
15	Shrnutí	177

Čtvrtá část

Proměna vnitřního kritika	179
--	-----

16	Pochopení pro skrytou úzkost vnitřního kritika	181
17	Staňte se rodičem svého vnitřního kritika	191
18	Cesta k tvůrčímu životu: Proměna vnitřního kritika	205

Příloha A	Jaký je váš vnitřní kritik?	213
-----------	---------------------------------------	-----

Příloha B	Dvanáct nejvýraznějších znaků vnitřního kritika	215
-----------	---	-----

Příloha C	Proměněný kritik: Deset nejvýraznějších znaků vnitřního kritika, který se stal vaším pomocníkem	217
-----------	--	-----

Příloha D	Stručný popis průběhu dialogu hlasů (<i>voice dialogue</i>)	219
-----------	--	-----

Příloha E	Něco veselejšího: Osm způsobů, jak vnitřní kritik pomáhá různým oborům lidské činnosti	221
-----------	---	-----

Zdroje informací	223
----------------------------	-----