

OBSAH

Několik poznámek k výzkumu a vyprávění příběhů jako metodologii	7
Úvod – Pravda a výzva	11
Sklon přikrašlovat	17
Deficit zarputilosti	19
Kapitola 1 – FYZIKA ZRANITELNOSTI	23
Kapitola 2 – CIVILIZACE KONČÍ NA POBŘEŽÍ	31
Velká výhra	32
Nemůžete vynechat den dva	40
Kapitola 3 – PŘIJÍMÁME ODPOVĚDNOST ZA PŘÍBĚHY SVÉHO ŽIVOTA	51
Cesta vzhůru poté, kdy jsme tvrdě dopadli na zem	52
Integrace	53
Kapitola 4 – ZÚČTOVÁNÍ	57
Zápolíme s emocemi	61
Začínáme se zajímat	62
Zbavujeme se bolesti: Překážky, jež nám brání zúčtovat s emocemi	68
Musíme vkročit do svých příběhů	80
Kapitola 5 – POTÝKÁNÍ SE	83
Konspirace a fabulace	83
Potýkáme se s ...	94
Kapitola 6 – OHAVNÉ KRYSY A PŘESTUPCI PRAVIDEL	101
Zúčtování	114
Potýkání se	114
Revoluce	122

Kapitola 7 – ODVÁŽNÍ LIDÉ SE ZLOMENÝM SRDCEM	125
Zúčtování	128
Potýkání se	129
Revoluce	142
Kapitola 8 – NĚKDY JE DOBRÉ BÝTI PROSTÁČKEM	145
Zúčtování	158
Potýkání se	159
Revoluce	160
Kapitola 9 – JAK „ZKOMPOSTOVAT“ NEÚSPĚCH	165
Zúčtování	171
Potýkání se	171
Revoluce	186
Kapitola 10 – MUSÍTE TANČIT S TĚMI, S NIMIŽ JSTE SI VYŠLI	189
Dlouhé samohlásky a krátké rozbušky	191
Zúčtování	200
Potýkání se	201
Revoluce	211
Kapitola 11 – REVOLUCE	217
Revoluce začíná: Když se postup stává každodenní praxí	218
Potýkáme se s příběhy v zaměstnání	219
Potýkáme se s příběhy ve svých domovech a rodinách	222
Potýkáme se s příběhy ve svých komunitách	225
DODATKY	229
Několik poznámek o traumatizujících pocitech a obtížně uchopitelném zármutku	229
Hledáme licencovaného odborníka	230
Dary nedokonalosti – Shrnutí klíčových poznatků	230
Jednáme s nezměrnou odvahou – Shrnutí klíčových poznatků	231
Poděkování	233
Poznámky	235
O autorce	239