

Obsah

Předmluva	11
Resilience – odolnost naší duše	15
Trauma a resilience – naučte se posilovat duši ... uzdravte se z traumatu	17
1. Optimismus	19
Cvičení 1 Inventura: Jaká je míra mého optimismu?	21
Cvičení 2 Pište si sluneční deník	22
Cvičení 3 Imaginace: V plášti světla	25
Cvičení 4 Tělesné cvičení: Vycentrujte se	27
Cvičení 5 Kráčejte po slunečné straně života	28
Cvičení 6 Udělejte něco dobrého sami pro sebe	32
Cvičení 7 Scénáře v hlavě – plánujte pozitivně	35
Cvičení 8 Konstruktivní komunikace	37
Cvičení 9 Hledejte uzdravující afirmace	39
2. Akceptace	41
Cvičení 10 Inventura: Jak vidím svou situaci?	43
Cvičení 11 Imaginace: Zrcadlový pokoj	44
Cvičení 12 Pojmenujte realitu	46
Cvičení 13 Buďte sami k sobě laskaví	48
Cvičení 14 Najděte symbol pro lásku k sobě samému	50
Cvičení 15 Hledejte uzdravující afirmace	51
3. Odpovědnost	53
Cvičení 16 Inventura: Jaký je můj postoj k tématu odpovědnosti?	55
Cvičení 17 Hrajeme role: Ptát se a odpovídat	56
Cvičení 18 Imaginace: Barevná paleta emocí	57
Cvičení 19 Nastavte si priority a rozhodněte se	59

Cvičení 20	Pojmenujte úhybné manévry a překážky	61
Cvičení 21	Jděte svou vlastní cestou – najděte své vlastní tempo . . .	62
Cvičení 22	Najděte uzdravující afirmace	64
4.	Orientace na řešení	65
Cvičení 23	Inventura: Jak přistupuji k problémům?	67
Cvičení 24	Hrajeme role: Ano – ale	68
Cvičení 25	Imaginace: Labyrint	69
Cvičení 26	Dělejte to, co pomáhá	71
Cvičení 27	Najděte – naplánujte – uskutečňte	73
Cvičení 28	Vytvořte si oázy klidu	75
Cvičení 29	Co konkrétně pomáhá, když už nevíte, jak dál	77
Cvičení 30	Najděte uzdravující afirmace	79
5.	Odpoutání	81
Cvičení 31	Inventura: Zachovat, nebo opustit?	83
Cvičení 32	Imaginace: Let balonem	84
Cvičení 33	Rozlučte se	86
Cvičení 34	Mít opět volné ruce	87
Cvičení 35	Najděte uzdravující afirmace	88
6.	Orientace novým směrem	89
Cvičení 36	Inventura: Co pro mě znamenají nové situace?	91
Cvičení 37	Seznam radostí	92
Cvičení 38	Imaginace: Teleskop	93
Cvičení 39	Hrajeme role: Co by bylo, kdyby...?	95
Cvičení 40	Kdo jsem? Co chci? Co umím?	96
Cvičení 41	Praktická realizace nových cest	98
Cvičení 42	Hledejte uzdravující afirmace	100
7.	Začlenění do sociálních sítí	101
Cvičení 43	Inventura: Které sítě potřebuji?	103
Cvičení 44	Imaginace: Kruh přátel	104
Cvičení 45	Vytvořte síť – najděte jistotu a přátele	106
Cvičení 46	Hledejte uzdravující afirmace	107

8. Víra a spiritualita	109
Cvičení 47 Inventura: Jaký je můj postoj k víře a spiritualitě?	111
Cvičení 48 Imaginace: Visutý most	113
Cvičení 49 Najděte vlastní spirituální cvičení a zařadte je do svého všedního dne	116
Cvičení 50 Najděte uzdravující afirmace	117
Poděkování	119