

Obsah

Focusing – nástroj, který může změnit dobu	9
ČÁST PRVNÍ	
Nalezení cesty k MOUDROSTI svého TĚLA	13
KAPITOLA 1	
Vnitřní proces	15
KAPITOLA 2	
Změna	21
Mladá žena, která si myslela, že jí smrt přinese klid	22
Muž, který měl pocit nevhodnosti	26
Dívka, která se bála školy	30
Muž, který nemohl pracovat	36
KAPITOLA 3	
Co ví tělo	41
ČÁST DRUHÁ	
Focusing	49
KAPITOLA 4	
Návod k focusingu	51
Příručka focusingu	51
Příběh „triviálního problému“	53
Další kolo	57

KAPITOLA 5

Bližší pohled na šest základních kroků focusingu	59
Příprava	59
První krok: Vyčištění vnitřního prostoru	60
Druhý krok: Pociťovaný smysl problému	61
Třetí krok: Nalezení rukojeti	62
Čtvrtý krok: Rezonování rukojeti a pociťovaného smyslu	64
Pátý krok: Dotazování	65
Šestý krok: Přijetí	67
Chcete se pustit do dalšího kola focusingu?	68

KAPITOLA 6

Co není focusing	71
Focusing není proces, kdy člověk mluví sám k sobě	71
Focusing není analytický proces	72
Focusing není pouhý tělesný pocit	74
Focusing není jen kontakt s „vnitřními pocity“	75

KAPITOLA 7

Udělejte si pro sebe místo	77
Uklízení zaneřádné místnosti	78
Nalezení správného odstupu od vlastních problémů	78
Dovolte si cítit se dobře	78
Neměl by se z vás stát pomník vašich problémů	79
Odložení břemene	80
Někdy nás uklidní seznam	80
Důvěra v tělo	81
Rozlehlý prostor	83
Vlídne naslouchání	84

KAPITOLA 8

Když nemůžete najít pociťovaný smysl	87
Kde hledat pociťovaný smysl	87
Jak získat pociťovaný smysl – nácvik	90
Jeden způsob, jak nechat zformovat pociťovaný smysl	90
Nástěnná freska celého problému	91
Když se do cesty postaví slova	91
Když už kromě slov žádný pocit nemáte	92

Uvolnění těla	93
Když nemáte žádný tělesný pocit	94
Když zjistíte, že vaše mysl bloumá	94
Když máte nové pocity	95
Když se cítíte pustí, prázdní nebo zaseklí	97
Když se na sebe zlobíte nebo se příliš snažíte	97
Když se bojíte fokusovat	98
Když se svým pocitům vyhýbáte	98
Když se pocity hrnou příliš rychle	99
Když je vám nanic z vašeho kritika	100
„Dostanu se rovnou ke svému špatnému pocitu a pak je mi jako vždycky hrozně.“	101
Emoce versus pocitovaný smysl: tenhle rozdíl je podstatný	102

KAPITOLA 9

Když se nic nemění	103
Nechejte záměrně věcem volný průběh	103
Ať se vaše tělo opravdu posune	104
Otázky vedoucí k posunu	105
Když se dopátráte přiléhavé rukojeti, ale pak uvíznete	106
Jak využít představ	106
Správné řešení najdete na konci knihy	107
Ověřování	108
Neříkejte: „Určitě je to takhle.“	109

ČÁST TŘETÍ

Jak si pomáhat navzájem	111
--	-----

KAPITOLA 10

Druzí lidé jsou poklad a jak jej najít	113
---	-----

KAPITOLA 11

Příručka naslouchání	117
První typ pomoci:	
Pomáháme druhému člověku fokusovat v době, kdy mluví	117
Druhý způsob pomoci:	
Použití vlastních pocitů a reakcí na fokusujícího	125
Třetí způsob pomoci: Interakce	133

Čtvrtý způsob pomoci: Interakce ve skupině	138
ČÁST ČTVRTÁ	
Focusing a společnost	143
KAPITOLA 12	
Nové vztahy	145
KAPITOLA 13	
Prožitek přesahující běžné role	153
Dodatky	159
A. Filozofická poznámka	161
B. Přehled výzkumů	163
C. FOCUSING: Krátká forma	167