

Obsah

Poděkování	10
Jazyková poznámka	11
Úvod: Jak sami sobě stojíme v cestě ke štěstí	12

ČÁST I

Síla tajných programů	15
Jak se v nás tvoří pocit vlastní hodnoty	16
Tajné programy určují pocit vlastní hodnoty	16
Otcovská a mateřská poselství	20
Rodinný mýtus	23
Vztah k vlastnímu tělu	25
Tajné programy	30
Jsem nežádoucí/nevítaný	32
Jsem nedostatečný	34
Chci být nejlepší, ale nestačím na to	36
Přišel jsem zkrátka / Nezažil jsem dostatek	38
Měl bych být jiný, než jsem	40
Jsem bezmocný	41
Jsem bezbranný	41
Jsem vinen	42
Mně se nic nepodaří / Vždycky prohrávám	44
Jsem černá ovce	45
Vždycky všechno dělám špatně	46
Chci zůstat dítětem	46
Jsem pořád nemocný	47
Jsem bezcenná bytost	48
Já to nezvládnu	48

Musím poslouchat	49
Extrémně negativní programy	50
Tajné úkoly	51
Kořeny tajných programů	54
Tajné programy v dnešní společnosti soustředěné na výkon	55

ČÁST 2

Antiprogramy - falešná spása	57
---	-----------

Typické antiprogramy	58
Výkon, práce, úspěch, uznání	59
Perfekcionismus	62
Chorobná pracovitost („workoholismus“)	63
Moc	64
Maskování a předvádění rolí	66
Dělat neviditelného	67
Extrémní přizpůsobivost	68
Plané „úvahy“	69
Pomáhání	70
Vztah	71
Sex	73
Alkohol, drogy a sebestrukce	73
Vzdor	74
Útěk do nemoci a deprese	76
Denní snění / fantazie o vlastní velkoleposti	76
Hazardní hry	77
Jídlo	77
Sportování	78
Konzum	78
Dát průchod frustracím	79
Agrese/násilí	80
Podvádění	80
Proč se v nás antiprogramy tak úporně drží	81

Nové programy pro lepší život	83
Vypracovat nový program	84
Rozhodnout se	84
Vina, nebo odpovědnost?	85
Co je důležité	86
Rozšiřovat vědomí	87
Přijmout sám sebe	88
Princip „tady a teď“	88
Nové programy	91
Jsem vítaný/žádoucí	91
Jsem vždy dostatečný / vždy si (vy)stačím	95
V sobě najdu všechno, co potřebuji	105
Jsem vítěz	109
Dnes mě nikdo neurazí!	110
Jsem hoden lásky	111
Nemusím nic dělat pro to, aby mě druzí měli rádi	113
Jsem nevinný	113
Mám svou hodnotu	116
Mám právo na své mínění	117
Mám právo na své pocity	118
Život s novými programy	123
Co je podstatné pro emocionální zakotvení	123
Typické problémy při instalování nových programů do každodenního života	127
Jak najdeme své tajné programy?	132
Tělesné následky negativních programů	147
Otázka po smyslu života	150
Duchovní cesta	154
Závěr	160

Kazuistiky	161
83 Rozmazlování	161
Když náš život určuje někdo jiný	165
84 Syndrom pomocníka	166
84 Poruchy příjmu potravy	168
85 Sexuální traumatizace	171
Literatura	173
86	
86	
86	
87	
87	
88	
88	
89	
89	
89	
90	
90	
90	
91	
91	
91	
92	
92	
93	
93	
93	
94	
94	
94	
95	
95	
95	
96	
96	
96	
97	
97	
97	
98	
98	
98	
99	
99	
99	
100	
100	
100	
101	
101	
101	
102	
102	
102	
103	
103	
103	
104	
104	
104	
105	
105	
105	
106	
106	
106	
107	
107	
107	
108	
108	
108	
109	
109	
109	
110	
110	
110	
111	
111	
111	
112	
112	
112	
113	
113	
113	
114	
114	
114	
115	
115	
115	
116	
116	
116	
117	
117	
117	
118	
118	
118	
119	
119	
119	
120	
120	
120	
121	
121	
121	
122	
122	
122	
123	
123	
123	
124	
124	
124	
125	
125	
125	
126	
126	
126	
127	
127	
127	
128	
128	
128	
129	
129	
129	
130	
130	
130	
131	
131	
131	
132	
132	
132	
133	
133	
133	
134	
134	
134	
135	
135	
135	
136	
136	
136	
137	
137	
137	
138	
138	
138	
139	
139	
139	
140	
140	
140	
141	
141	
141	
142	
142	
142	
143	
143	
143	
144	
144	
144	
145	
145	
145	
146	
146	
146	
147	
147	
147	
148	
148	
148	
149	
149	
149	
150	
150	
150	
151	
151	
151	
152	
152	
152	
153	
153	
153	
154	
154	
154	
155	
155	
155	
156	
156	
156	
157	
157	
157	
158	
158	
158	
159	
159	
159	
160	
160	
160	
161	