

Předmluva	13
Podobenství	22

ČÁST 1

PROBLÉM ZRANĚNÉHO VNITŘNÍHO DÍTĚTE

Úvod	26
----------------	----

Kapitola 1

Jak vaše zraněné vnitřní dítě negativně ovlivňuje váš život

Chorobná závislost	30
Násilnické chování	32
Narcistické poruchy	33
Potíže s důvěrou	35
Vnější a vnitřní odehrávání rolí	36
Magické myšlení	39
Poruchy intimity	41
Nedisciplinované chování	44
Nutkavé/návykové chování	45
Narušené myšlení	47
Prázdnota (apatie, deprese)	49
Dotazník pro zraněné vnitřní dítě	51

Kapitola 2

Jak došlo ke zranění vašeho vnitřního dítěte

Údiv	56
Optimismus	57

Naivita	58
Závislost	59
City	60
Pružnost	62
Volná hra	63
Jedinečnost	64
Láska	66
Duchovní zranění	67
Sexuální, tělesné a emoční zneužívání	68
Kulturní násilí	74
Škodlivý pocit studu	75
Podobenství	80

ČÁST II

LÉČBA VAŠEHO ZRANĚNÉHO VNITŘNÍHO DÍTĚTE

Úvod	84
----------------	----

Kapitola 3

Práce s prvotní bolestí	95
--	-----------

Prvotnost citů	97
--------------------------	----

Úzkost a mozek	100
--------------------------	-----

Způsoby obrany ega a „vrátková teorie mozku“	104
--	-----

Práce s prvotní bolestí	106
-----------------------------------	-----

Pocitování emocí	113
----------------------------	-----

Kapitola 4

Nová výchova vašeho vnitřního nemluvněte	114
---	------------

Seznam podezření	115
----------------------------	-----

Normální období nemluvněte	116
--------------------------------------	-----

Rodičovská péče – nejtěžší práce ze všech	120
---	-----

Vývojová porucha	121
Sepsání faktů	122
Vyprávějte o svém dětství příteli	123
Prociťujte svoje pocity	124
Pište dopisy	125
Afirmace – pozitivní tvrzení	126
Meditace pro vnitřní nemluvně	128

Kapitola 5

Nová výchova vašeho vnitřního batolete	141
Seznam podezření	142
Vývojové poruchy	147
Sepsání zprávy	150
Vyprávějte o svém dětství příteli	152
Prožívání pocitů	153
Napište dopis	154
Afirmace – pozitivní tvrzení	155
Meditace pro vnitřní batole	156

Kapitola 6

Léčba vašeho vnitřního předškoláka	160
Seznam podezření	160
Normální předškolní věk	162
Síla ega v předškolním období	164
Vývojové poruchy	164
Sepsání zprávy	169
Násilničtí bratři a sestry	170
Mluvte o vašem vnitřním předškolákovi s přítelem	171
Prožívání pocitů	171
Napište dopis	172
Role v systému dysfunkční rodiny	173
Cvičení	174

Afirmace – pozitivní tvrzení	175
Meditace pro vnitřního předškoláka	176

Kapitola 7

Léčba vašeho vnitřního školáka	179
Seznam podezření	180
Normální školní věk	181
Konkrétní logické myšlení	182
Vývojové poruchy	183
Sepsání zprávy	187
Sdílejte historii svého školního věku s podpůrnou osobou . .	189
Prožívání pocitů	189
Sepište legendu nebo pohádkový příběh	189
Role v dysfunkčních rodinných systémech	192
Afirmace – pozitivní tvrzení	194
Meditace pro vnitřního školáka	194

Kapitola 8

Dosažení celistvosti – nové dospívání	197
Seznam podezření	198
Normální dospívání	199
Vývojové poruchy	206
Sepsání zprávy	209
Svěřte se s historií svého dospívání podporující osobě	210
Prožívání pocitů	210
Meditace pro návrat domů	210
Odpuštění	214

PODPORA VAŠEHO ZRANĚNÉHO VNITŘNÍHO DÍTĚTE

Úvod 218

Kapitola 9

Využití dospělého já jako zdroje schopností 219

Přehled schopností 220

Požádání o odpuštění 220

Řekněte svému dítěti o vyšším já 222

Darujte si nové dětství 222

Kotvy 225

Vytváření kotev pro bezpečí 233

Váš dospělý si pro svoje vnitřní dítě nalézá nové otce a matky. 234

Kapitola 10

Nové možnosti vašeho vnitřního dítěte 237

Laskavá výchova ke kázni 238

Svolení být sám sebou 249

Kapitola 11

Ochrana zraněného vnitřního dítěte 254

Věnujte čas a pozornost svému zraněnému dítěti 254

Komunikujte s vaším vnitřním dítětem 256

Nalezení nové rodiny 259

Síla a ochrana modlitby 260

Hlazení vašeho dítěte 261

Kapitola 12

Uvádění nápravných cvičení do života 267

Cvičení pro uspokojení potřeb vašeho vnitřního nemluvněte 269

Cvičení pro uspokojení potřeb vašeho vnitřního batolete . . 272

Cvičení pro separační fázi období batolete	277
Praktická cvičení pro vnitřního předškoláka	287
Cvičení pro vašeho vnitřního školáka	297
Cvičení pro osvobození z prvotní spoutanosti v rodině	302
Dokončení vaší báje nebo pohádkového příběhu	306

ČÁST IV

OZDRAVĚNÍ

Úvod	308
----------------	-----

Kapitola 13

Dítě jako univerzální symbol obnovy a přeměny	310
--	------------

Puer aeternus	312
-------------------------	-----

Zázračné dítě jako autentické já	313
--	-----

Zázračné dítě nelze idealizovat	321
---	-----

Kapitola 14

Zázračné dítě jako imago Dei	323
---	------------

Zázračné dítě jako tvořivá schopnost obnovy	324
---	-----

Vyprávění našich příběhů	327
------------------------------------	-----

Vývěr energie	328
-------------------------	-----

Traumatické události a emoční bolest	332
--	-----

Sny	338
---------------	-----

Vzpomínky z dětství	340
-------------------------------	-----

Dobrá zpráva	342
------------------------	-----

Tvořivost	349
---------------------	-----

Epilog	351
------------------	-----

Poděkování	353
----------------------	-----

Použitá literatura	355
------------------------------	-----