

Obsah

Poděkování	9
1 Sebevědomí	13
1.1 Utváření sebevědomí v dětství	14
Dětství a rodičovské vzory	16
Uváznutí v zemi dětství	19
1.2 Jak ztrácíme sebeúctu	19
Cesta k sobě	21
Začni u sebe	22
1.3 Jak sebeúctu znovu objevit	23
1.4 Komplexy	24
1.5 Emoční bloky z minulosti a třinácté komnaty	27
Při úklidu se nadělá nepořádek	27
Přijmout se právě proto	28
Zakleté pocity	29
1.6 Ztráta duše	31
Jak léčí duševní zranění indiánské kultury	32
Rituál pro návrat duše	32
Léčení traumat a zranění z dětství	35
Léčení rodové linie	38
2 Citová závislost	39
2.1 Destruktivní vzorce vznikají v dětství	41
2.2 Co je citová závislost	44
2.3 Touha po uznání	46
2.4 Jací jsou citově závislí	47
2.5 Hledání pravého Já	47
Nalezení sebe sama – nalezení domova	53
2.6 Úskalí bezpodmínečné lásky	54
2.7 Terapie a léčení	56
Jak se vymanit z citové závislosti	56

3	Destruktivní vztahy	61
3.1	Rodiče si nevybíráme, partnera však ano	62
3.2	Láska, nebo citová závislost?	62
3.3	Proč nás přitahují nevhodní partneři?	66
3.4	Láska jako závislost	68
	Intimní sféra	75
3.5	Jak proměnit vztah v destruktivní	76
	Nechat se přitahovat nevhodnými partnery	76
	Dávat nezaslouženou lásku, bát se prosadit	77
	Zaplňovat prázdná citová místa	78
3.6	Jak se uzdravit z destruktivního vztahu	84
	Sebepoznání	85
4	Zdravé vztahy	87
4.1	Psychohygienu pro vás a pro váš vztah	91
4.2	Jak na zdravé vztahy: Co může žena udělat pro muže?	92
4.3	Jak spolu komunikovat a řešit problémy	93
	Nechodte s problémem spát	93
	Nenahrazujte komunikaci sexem	93
	Nezanášejte si třináctou komnatu svého vztahu	94
	Přestaňte se shazovat, myslete na svoji jedinečnost a své schopnosti	94
5	Úskalí na cestě poznávání sebe sama	99
5.1	Závislosti	100
	Motivace	101
	Vnitřní bariéra	101
	Neodolatelná touha neboli Bažení	102
	Recidiva	103
	Co zhoršuje sebeovládání	104
	Důležitost sebeuvědomění	104
	Vztah se závislým člověkem	105
5.2	Manipulátor ve vztahu	107
	Manipulátor a jeho strategie	108
	Proč se to děje právě nám?	109
	Obrana proti manipulaci	110
5.3	Sekty: kdo hledá, najde leccos	112
	Nezdravá skupina	113
	Osobnost vůdce	115

Varovná znamení	116
Sám za sebe	116
6 Krize a změna jako příležitosti k růstu	117
6.1 Reakce na změnu a krizi	120
Způsoby reakcí na změnu a krizi	121
Shrnutí	129
6.2 Krize a transcendence	130
Přínos krize	130
7 Pořádek uvnitř i kolem sebe	133
7.1 Buďte hodní na svoje tělo, zaslouží si to	134
Naladte se na potřeby svého těla	134
Protančit se k sobě	135
Důležitost dýchání	139
7.2 Úklid: Od chaosu k pořádku	144
Metafyzický rozměr úklidu	146
Paralely s uspořádáním věcí v našem domově a v naší duši	147
Metodika úklidu	147
Překážky	149
8 Vaše vize a cíle – cesta k uvědomění	151
V jednoduchosti je krása	153
Další tip, jak pracovat se svými vizemi	154
8.1 Jsme součástí většího celku	155
Co vysílám do světa?	155
8.2 Cesta k uvědomění	156
RECEPTY PRO DUŠEVNÍ A FYZICKÉ ZDRAVÍ:	
Jak udržet svůj život v rovnováze	159
Závěr	163
DOTAZNÍK: Jaký jste reakční typ?	
Klíč k dotazníku	167
Seznam literatury	168