

OBSAH

Poděkování	(stopa 01)
Jazyková poznámka	(stopa 01)
Úvod: Jak sami sobě stojíme v cestě ke štěstí	(stopa 01)

I. SÍLA TAJNÝCH PROGRAMŮ (stopa 02)

Jak se v nás tvoří pocit vlastní hodnoty (stopa 02)

Tajné programy určují pocit vlastní hodnoty	(stopa 02)
---	------------

Otcovská a mateřská poselství	(stopa 03)
-------------------------------	------------

Rodinný mýtus	(stopa 04)
---------------	------------

Vztah k vlastnímu tělu	(stopa 05)
------------------------	------------

Tajné programy	(stopa 06)
-----------------------	------------

Jsem nežádoucí / nevíтанý	(stopa 07)
---------------------------	------------

Jsem nedostatečný	(stopa 07)
-------------------	------------

Chci být nejlepší, ale nestačím na to	(stopa 08)
---------------------------------------	------------

Přišel jsem zkrátka /	
-----------------------	--

Nezažil jsem dostatek	(stopa 08)
-----------------------	------------

Měl bych být jiný, než jsem	(stopa 09)
-----------------------------	------------

Jsem bezmocný	(stopa 09)
---------------	------------

Jsem bezbranný	(stopa 09)
----------------	------------

Jsem vinen	(stopa 10)
------------	------------

Mně se nic nepodaří /	
-----------------------	--

Vždycky prohrávám	(stopa 10)
-------------------	------------

Jsem černá ovce	(stopa 10)
-----------------	------------

Vždycky všechno dělám špatně	(stopa 10)
------------------------------	------------

Chci zůstat dítětem	(stopa 11)
---------------------	------------

Jsem pořád nemocný	(stopa 11)
--------------------	------------

Jsem bezcenná bytost	(stopa 11)
----------------------	------------

Já to nezvládnu	(stopa 11)
-----------------	------------

Musím poslouchat	(stopa 11)
------------------	------------

Extrémně negativní programy	(stopa 12)
-----------------------------	------------

Tajné úkoly	(stopa 12)
-------------	------------

Kořeny tajných programů	(stopa 13)
-------------------------	------------

Tajné programy v dnešní společnosti soustředěné na výkon	(stopa 13)
---	------------

II. ANTIPROGRAMY – FALEŠNÁ SPÁSA (stopa 14)

Typické antiprogramy (stopa 14)

Výkon, práce, úspěch, uznání	(stopa 14)
------------------------------	------------

Perfekcionismus	(stopa 15)
-----------------	------------

Chorobná pracovitost („workoholismus“)	(stopa 15)
--	------------

Moc	(stopa 16)
-----	------------

Maskování a předvádění rolí	(stopa 16)
-----------------------------	------------

Dělat neviditelného	(stopa 17)
---------------------	------------

Extrémní přizpůsobivost	(stopa 17)
-------------------------	------------

Plané „úvahy“	(stopa 17)
---------------	------------

Pomáhání	(stopa 17)
----------	------------

Vztah	(stopa 18)
-------	------------

Sex	(stopa 18)
-----	------------

Alkohol, drogy a sebeustrukce	(stopa 19)
-------------------------------	------------

Vzdor	(stopa 19)
-------	------------

Útěk do nemoci a deprese	(stopa 20)
--------------------------	------------

Heinz-Peter Röhr (1949) | Známý německý psychoterapeut se specializací na terapii závislostí. Původně vystudoval sociální práci a pedagogiku. Je autorem mnoha úspěšných knih, například *Narcismus – vnitřní žalář*, *Hraniční porucha osobnosti*, *Hysterie – strach z odmítnutí*, *Závislé vztahy* a řada dalších.