

Sabotujeme sami sebe? 7

8 Fenomén zvaný sebesabotáž

8 Až příliš lidské

13 Osvobození od vnitřních nepřátel

16 Kdo jsem a kolik nás je?

16 Mnoho duší v jednom těle

18 Malí „podnájemníci“

20 Odhalte své vnitřní nepřátele

Pět typických nepřátel 25

26 Vnitřní kritik

26 „Nic neuděláš správně!“

28 Funkce kritika

30 Vnitřní poháněč

30 Všechno najednou

31 Past perfekcionismu

33 Katastrofista

33 Komáři a velbloudi

34 Pouze rozbitá kontrolka

36 Harmonista

36 „Pro klid duše“

37 Vždycky „za všechno můžu já“

39 Prokrastinátor

39 Sázka na jistotu

41 Pocitová bariéra



43 Nepřátelé spolupracují

44 Jak se v hlavě zrodí nepřítel

44 Introjekce

48 Pochybné pokusy o řešení

54 Náš sebeochranný systém

Dospělý v nás 57

58 Vnitřně se otevřít

59 Nový přístup k sobě

60 Proměna vnitřních nepřátel

64 Mít se sebou soucit

64 Starostlivost jako součást genetické výbavy

70 Přítomná pozornost

71 Soucit s kritikem, poháněčem a spol.

74 Léčivé umění bdělosti

76 Vnitřní pozorovatel

77 Zpátky k vědomému vnímání

80 Kdo převezme vedení?

- 80 Autopilot
- 81 Nová bdělost
- 82 Léčivá komunikace s vlastním nitrem**
- 93 Nejlepší rádci po vašem boku
- 94 Se vším všudy

Proměna vnitřních součástí 97

- 98 Jak zacházet s vnitřním kritikem**
- 98 Konejšení kritika
- 99 Proměna kritikových zpráv
- 101 Jak se vymanit z pasti přemítání
- 103 Kdo je terčem útoku?
- 106 Objevení vnitřních pomocníků
- 109 Ztráta kontroly, získání lehkosti
- 110 Jak zacházet s poháněčem**
- 110 Zastavte se! Nemusíte pořád něco dělat!
- 114 Uzavřete přátelství
- 118 Chybami se člověk učí
- 119 Kdy říct „DOST“?
- 122 Vnitřní dítě potřebuje vaši ochranu a lásku
- 123 Jak zacházet s katastrofistou**
- 123 Neodbytná písnička – poplach?
- 125 Jak uniknout z pasti černých myšlenek
- 129 Počkejte si, až se věci stanou

- 130 Jak zacházet s harmonistou**
- 130 Především: Pochopte svého harmonistu
- 134 Naučte se říkat „NE“
- 137 Ano, nebo ne? Máte na vybranou?
- 138 Jak zacházet s prokrastinátorem**
- 138 Odhalte svého vnitřního brzdiče
- 141 Užívejte si svůj život, nevyhýbejte se mu
- 149 V životě jako na širém moři**

- 151 Fáze vnitřní léčby
- 154 Rozvoj resilience

Další informace

- 156 Literatura a adresy jako zdroj dalšího poučení
- 157 Věcný rejstřík

