

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	9
1. SOUCIT SE SEBOU: VYRÁŽÍME NA CESTU	11
Čím tato kniha je a čím není	11
Soucit se sebou je niterná práce	12
Být přítelem člověku, kterým jste	13
Každý je kritikem	14
Jak nás může osvobodit soucit se sebou	15
Jak pomáhá všímavost – mindfulness	16
Co je to „laskavost“?	17
Nejste sami	18
Pamatujte si... ..	19
Poznámky	19
2. PŘIDEJTE TROCHU VŠÍMAVOSTI	23
Všímavost – více než posedávání	23
Udělejte krok zpět	24
Od všímavosti k soucitu	24
Všímavost a přijetí	25
Přijetí a změna	26
Všímavost pomáhá rozvíjet soucit se sebou	27
„Přemýšlení“ – přesměrování se zpátky	27
Pamatujte si... ..	30
Poznámky	30
3. PŘIJETÍ – DRUHÁ POLOVINA VŠÍMAVOSTI	33
Přijetí a potenciál	35
Postoj přijetí	36
Provádění nezbytných změn	37
Pamatujte si... ..	39
Poznámky	40
4. CO VŠECHNO PŘINÁŠÍ SOUCIT SE SEBOU	43
Úzkost a deprese	44
Vztahy	45
Motivace	46

Zdravé chování	47
Všímavost	48
Pamatujte si... ..	50
Poznámky	50
5. ÚTĚCHA PLYNOUCÍ ZE SPOLEČNÉHO LIDSTVÍ	53
Společné lidství – klíč k soucitu se sebou	54
Nejste v tom sami	54
Společné lidství vyživuje soucit se sebou	55
Pamatujte si... ..	59
6. ALE CO MOJE NEDOSTATKY?	61
Klíč: soucit se sebou a sebekřepření	62
Přiznat si pravdu je bezpečné	64
Někdy takoví, jindy makoví	64
Kdo to mluví?	65
Stud: zná ho každý?	66
Opodstatněný a neopodstatněný stud	67
Stud a sebekritika	68
Když je soucit se sebou problém	68
Poruchy příjmu potravy	70
Pamatujte si... ..	73
Poznámky	73
7. SKRYTÁ SÍLA VAŠICH POSVÁTNÝCH KRAV	75
Posvátné krávy: co to je a kde se berou	76
Stvoření posvátné krávy	77
Prozkoumejte své posvátné krávy	77
Odhalení posvátné krávy	78
Pamatujte si... ..	81
8. MUDITÁ: RADOST ZE ŠTĚSTÍ DRUHÝCH	83
Bolestné místo srovnávání	84
Srovnávání, podobně jako změny, je nekonečné	85
Trápení jménem závist	85
Spokojenost osvobozuje mysl	86
Pamatujte si... ..	90
Poznámky	90
9. NÁŠ SKLON TOUŽIT PO NEREÁLNÉ DOKONALOSTI: HROMADA PROTIKLADŮ	93
Jiná perspektiva	93
Náš sklon toužit po nereálné dokonalosti	94

Past dokonalosti	95
Naše protichůdná motivace	95
Přijetí lidských slabostí	97
Chyba? To snad ne!	98
Pamatujte si...	102
10. LASKAVOST JAKO LÉK NA STRES A VYHOŘENÍ	105
Tři systémy, které nás pohánějí	106
Stres a vyhoření	108
Osobní zdroje stresu a vyhoření	109
Perfekcionismus	109
Přílišná připoutanost	110
Fungování na autopilota	110
Zastavit se a prověřit možnosti	111
Pomoc s nevyhnutelným stresem	112
Pamatujte si...	115
Poznámky	115
11. SOUCITNÉ JEDENÍ	117
Nevědomé jedení	118
Soucit se sebou: praxe, ne teorie	119
Stojíte si za to, abyste si uvařili?	119
Dobré jídlo je projevem soucitu se sebou	120
Pamatujte si...	123
12. JAK SOUCIT SE SEBOU UZDRAVUJE VZTAHY	125
Soucit se sebou uzdravuje vztahy	126
Poslouchání toho, co nechceme slyšet	128
Soucit se sebou přináší pozitivitu	129
Pamatujte si...	133
Poznámky	133
13. SOUCIT SE SEBOU A „DOST DOBŘÍ“ RODIČE	135
Proč rodiče potřebují soucit se sebou	136
Nedostatek sebejistoty a úzkost	138
Tři nádechy a tři výdechy	139
Podívejte se z okna	139
Dejte si ke dveřím připomínátko	140
V autě	140
Dokonalost není požadována	141
Pamatujte si...	144
Poznámky	144

14. SOUCIT SE SEBOU A VNÍMÁNÍ SEBE SAMA	147
Kdo vlastně jste?	148
Kdyby jen věděli... ..	150
Pamatujte si... ..	154
15. SOUCIT SE SEBOU A PÉČE O SEBE	157
Péče o sebe jako postoj	158
Kvalita života	159
Udělat si pauzu	160
Žádání druhých o pomoc	161
Přehnaná péče a jízda na doraz	161
Pamatujte si... ..	164
16. SOUCIT SE SEBOU A UZDRAVENÍ	167
Je těžké přestat	167
Požitek a toužení	169
Přesunutí pozornosti z absence na radost	170
Zpozorování – a ukončení – euforického vybavování	171
Pamatujte si... ..	174
17. MINULOST, PŘÍTOMNOST A BUDOUCNOST	177
Laskavý přístup k životu	178
Rozhodnutí ano, ale s podmínkami	178
Štěstí, smůla a něco mezi nebem a zemí	180
Nejste žádný projekt	181
Pamatujte si... ..	184
ZÁVĚR: BUDOUCNOST SOUCITU SE SEBOU	185
Skutečné zlato	185
Jak tuto knihu používat	186
Nejdůležitější je soucit se sebou	186
Mějte stále na paměti soucit se sebou	187
SEDM DNÍ K SOUCITU SE SEBOU	189
první den: Mějte rádi toho, kým jste	189
druhý den: Soucit s vaším tělem	189
třetí den: Jedení se soucitem	190
čtvrtý den: Nechte pocity odejít	190
pátý den: Spojte se s dobrým přítelem	191
šestý den: Touha po nereálné dokonalosti	191
sedmý den: Soucit s dřívějším, současným a budoucím já	192