

Obsah

Úvod	7
KAPITOLA 1	
Má cesta k vnitřnímu dítěti	9
KAPITOLA 2	
Kdo nebo co je vnitřní dítě	13
KAPITOLA 3	
Kdy má práce s vnitřním dítětem smysl	23
KAPITOLA 4	
Kdy práce s vnitřním dítětem není vhodná	25
KAPITOLA 5	
Dodatečné naplňování potřeb	27
KAPITOLA 6	
Účinky práce s vnitřním dítětem	31
KAPITOLA 7	
Jak dlouho je třeba pracovat s vnitřním dítětem	33
KAPITOLA 8	
Jak postupovat	35
Text pro uvolnění	35
Otázky, které vám usnadní práci s představami	38
Příklad Barbory (46 let)	40
Výměna rolí	47
Důležitá pravidla, která byste jako dospělí měli dodržovat	51

Co mám dělat, když...?	57
Co potřebuje vaše vnitřní dítě?	75
Otázky, které byste vnitřnímu dítěti pokládat NEMĚLI	75

KAPITOLA 9

Příklady záznamů o práci s vnitřním dítětem	77
Záznamy Andrey (34 let, vdaná, matka tří malých dětí)	77
Třítýdenní záznamy Barbory (46 let)	80
Čtyřtýdenní záznamy Michala (32 let)	117

KAPITOLA 10

Práce s vnitřním dítětem jako podpora různých forem absolvované psychoterapie	141
--	-----

KAPITOLA 11

Použití metody práce s vnitřním dítětem u dětí a mladistvých ...	143
--	-----

KAPITOLA 12

Odměna za práci s vnitřním dítětem	145
--	-----

Závěrem	149
---------------	-----

Literatura	151
------------------	-----