

Obsah

Úvod	9
Jak dneska začneme?	
Stručný návod k použití	11
Prvních deset minut	
1 Rád vás vidím!	13
Kolikrát to už pacient slyšel?	
2 To je zase počasí, co? Nebo: Slávie opět prohrála?	15
O hodnotě nezávazné konverzace	
3 Nechme mluvit ticho	18
Umění přiměřeného mlčení	
4 Co vám chybí?	22
Matka všech lékařských otázek	
5 S jakými pocity a myšlenkami jste dnes přišel?	25
Sezení začíná před sezením	
6 Dneska dobře vypadáte!	30
Zevnějšek, zrcadlo nitra	
7 Můžete mít tři přání!	37
Přejdeme k touhám	
8 Jaká je vaše nejranější vzpomínka z dětství?	40
Pátrání po stopách v nevědomí	
9 Namalujte si dnes obrázek	43
Myslím to doslovně!	
10 Dnes to vezmeme pomaloučku polehoučku	48
Omezit maximální rychlost pro duši	
11 Být tu pro vás je snadné!	53
Konfrontace s představou o sobě	
12 Zkusme si představit, že vaše problémy jsou řešení	57
Cože? Takhle se na to dá dívat?	

13	Co by se dnes muselo stát, abyste šla domů spokojená?	60
	Uvažovat od konce	
14	Rád bych vám vyprávěl jeden příběh	64
	O hodnotě vyprávění	
15	Vy byste se ideálně hodil za špatný příklad	70
	... a posloužil tím dobré věci!	
16	Jak mi dneska je?	76
	Rychlá kontrola mentalizace	
17	A tuhle znáte?	79
	... nebo nemáte něco pro zasmání?	
18	Proč neskončujete se životem?	85
	Otázka po smyslu života	
19	Jak na vás zapůsobilo poslední sezení?	89
	Navázat na červenou nit	
20	Nemůže být krize zároveň šancí?	93
	Co si o tom myslíte?	
21	V co věříte?	98
	Každý je svého (ne)šťěstí strůjcem	
22	Co víte o svém narození?	104
	O počátcích	
23	Navrhněte pro sebe ovladač	108
	Emoce se dají modulovat!	
24	Něco tu pro vás mám!	113
	Beru vás vážně a tady jsem něco připravil	
25	Lehněte si prosím	116
	... a ze sezení je ležení	
26	Nechte promlouvat své ruce	119
	Neverbálně to jde také!	
27	Jaká hudba je pro vás důležitá?	123
	O Beethovenovi a Einstürzende Neubauten	
28	Koho jste měl, když jste potřeboval útěchu?	127
	Zjistit zkušenosti z vazeb a vztahů	

29	Dnes se vydáme tam, kde lítají pečení holubi do pusy	131
	V utopii je všechno možné	
30	Jste sám sobě přítelem?	135
	O umění přátelství se sebou samým	
31	Udělejme si inventuru přátel	139
	O dárcích a zlodějích energie	
32	Vy tedy máte stisk!	143
	Netřást, nelomcovat – a nelíbat!	
33	Na co jste hrdý?	147
	Poznat a ocenit schopnosti	
34	Zajděme si do školy života	151
	Jaké látce se musíme učit?	
35	Dotklo se vás něco?	154
	Pozor na volbu slov	
36	Jakou hodnotu má terapie pro váš život?	158
	Nutné zlo, nebo něco životně (smrtelně) důležitého?	
37	Zahrajme si na soudní síň	163
	Proces musí být spravedlivý!	
38	Dejte prosím ruce křížem	168
	Naučit se něco nového, to chce čas	
39	Změřte si prosím teplotu	172
	Jak špatně na tom jsem?	
40	Já vám fandím!	177
	Pozitivní zpětná vazba je důležitá	
41	Nemáte chuť na jazykový experiment?	181
	Musím, nemohu, nedokážu, neumím – a nechci	
42	Malujme čerty na zed'	186
	... a domýšlejme každou myšlenku do konce!	
43	Co bude po terapii?	191
	Koncem to nekončí	
44	Potřebujete mě ještě?	195
	Rovnýma nohama do konfliktu autonomie a závislosti	