

OBSAH

Meditace ke stažení	11
Tvé vnitřní dítě musí najít domov	13
Modely osobnosti	17
Stínové a slunečné dítě	21
Jak se vnitřní dítě vyvíjí	25
Něco navíc: Přímluva za sebepoznání	28
Čeho by si rodiče měli všimat	31
Čtyři základní psychické potřeby	35
Potřeba vztahů a vazeb s lidmi, potřeba sounáležitosti	35
Potřeba autonomie a jistoty	36
Něco navíc: Konflikt mezi potřebou autonomie a závislostí	37
Potřeba uspokojovat své touhy a vyhýbat se frustraci	39
Potřeba sebeocení resp. uznání a respektu od druhých	41
Jak dětství formuje naše chování	43
Máma mi rozumí! Rodičovská empatie	44
Od genetiky k charakteru: Další faktory, které ovlivňují vnitřní dítě	45
Stínové dítě a jeho nevědomá dogmata	47
Rozmazlené stínové dítě	50
Kritizovat vlastní rodiče? Není to snadné	51

Něco navíc: Geneticky zapříčiněná špatná nálada	54
Jak nevědomá dogmata ovlivňují naše vnímání	55
Zkušenostem z dětství věříme téměř neochvějně	57
Náhlé špatné pocity jsou spouštěny	
nevědomými dogmaty	59
Stínové dítě, dospělý a sebedůvěra	61
Objev své stínové dítě	63
<i>Cvičení: Najdi svá nevědomá dogmata</i>	63
<i>Cvičení: Poznej pocity stínového dítěte</i>	70
Najdi své klíčové dogma	71
Jak se zbavit negativních pocitů	72
<i>Cvičení: Pocitový most</i>	74
Něco navíc: Potlačujeme problémy a zanedbáváme pocity	75
Co mohu dělat, když málo vnímám své pocity?	77
Naše projekce je naší skutečností	78
Obranné strategie stínového dítěte	82
Sebeobrana: Vytěsnění reality	86
Sebeobrana: Projekce a uvažování z pozice oběti	87
Sebeobrana: Perfekcionismus, iluze krásy a touha po uznání	90

Sebeobrana: Touha po harmonii a nezdravé přizpůsobování	92
Sebeobrana: Syndrom pomocníka	94
Sebeobrana: Usilování o moc	96
Sebeobrana: Usilování o kontrolu	100
Sebeobrana: Napadání a útoky	102
Sebeobrana: Zůstanu dítětem	104
Sebeobrana: Útěk, únik a vyhybavost	108
Něco navíc: Strach stínového dítěte z blízkosti	111
Speciální případ: Útěk k závislosti	112
Sebeobrana: Narcismus	116
Sebeobrana: Maskování, hraní rolí a lhaní	119
<i>Cvičení: Najdi své vlastní obranné strategie</i>	122
Stínového dítěte se to týká vždy	123
Ty jsi tvůrce své skutečnosti!	124
Uzdrav své stínové dítě	127
<i>Cvičení: Najdi si vnitřního pomocníka</i>	128
<i>Cvičení: Posiluj své dospělé Já</i>	129
<i>Cvičení: Přijmi stínové dítě</i>	131
<i>Cvičení: Jak tvůj vnitřní dospělý utěší stínové dítě</i>	132
<i>Cvičení: Přepiš staré vzpomínky</i>	135
<i>Cvičení: Vytvoř vazbu a jistotu pro stínové dítě</i>	137
<i>Cvičení: Napiš svému stínovému dítěti dopis</i>	138
<i>Cvičení: Pochop své stínové dítě</i>	139
<i>Cvičení: Tři úhly pohledu</i>	141

Objev své slunečné dítě	146
Jsi zodpovědný za své štěstí	147
<i>Cvičení: Najdi svá pozitivní dogmata</i>	150
1. Pozitivní vnitřní dogmata z dětství	151
2. Přeměna klíčových negativních dogmat	153
<i>Cvičení: Najdi své silné stránky a zdroje posílení</i>	154
Jak nám mohou pomoci životní hodnoty	155
<i>Cvičení: Stanov si vlastní vyšší životní hodnoty</i>	158
Na náladě záleží	160
Využij svou fantazii a tělesnou paměť	162
<i>Cvičení: Ukotvi v sobě slunečné dítě</i>	163
Slunečné dítě v běžném životě	164
Od obranných strategií k vyrovnávacím	167
Naše pocity štěstí či utrpení se točí kolem vztahů	167
Přistihni se!	171
Rozlišuj mezi skutečností a interpretací!	174
<i>Cvičení: Poukázka na realitu</i>	175
Najdi rovnováhu mezi zaměřením pozornosti	
a odvedením pozornosti!	176
Buď k sobě upřímný!	178
<i>Cvičení: Otevřené přijetí skutečnosti</i>	181
Nauč se být shovívavý a laskavý!	182
Chval své bližní i sebe!	185
Dobrý znamená dostatečně dobrý!	187
Užívej si života!	189

Buď raději autentický než milý!	191
Neboj se jít do konfliktu a uprav si svůj život!	194
<i>Cvičení: Zvládnání konfliktních situací</i>	195
Rozpoznej, kdy musíš ze vztahu odejít!	200
Nauč se být empatický!	202
Naslouchej!	206
Nastav si zdravé hranice!	209
Něco navíc: Stínové dítě a syndrom vyhoření	212
<i>Cvičení: Rozptýlení pocitů</i>	215
Nauč se říkat „ne“!	216
Důvěřuj sobě i životu!	218
Usměřňuj své pocity!	222
Něco navíc: Impulzivní stínové dítě	224
„Kravská“ meditace	226
<i>Cvičení: Malá lekce v umění pohotovosti</i>	227
Smiš zklamat!	229
Něco navíc: Vyrovnávací strategie proti závislosti	231
Překonej zahálčivost!	237
<i>Cvičení: Sedm kroků proti prokrastinaci</i>	241
Zbav se odporu!	243
Pečuj o své koníčky a zájmy!	245
<i>Cvičení: Najdi své osobní vyrovnávací strategie!</i>	248
<i>Cvičení: Integrace stínového a slunečního dítěte</i>	249
Dovol si být sám sebou!	251

Literatura

254