

# Obsah

Úvod	6	Kognitivní trojúhelník	80
Křivka expozice	8	Všepropojenost	81
Zábavná terapie	9	Spouštěče v budoucnu	82

## KAPITOLA 1

### **Poznáváme se 12**

Můj vesmír	16
Rodinné zoo	17
Já jako superhrdina	18
Mé skutečné já	19
Stroj času	29
Co mi chybí	30
Co mi nebude chybět	31
Díl odpovědnosti I	32
Klobouk, který nosím	33
Má maska a já	34

## KAPITOLA 2

### **Co je trauma a zneužívání? 36**

Hry s kartami	38
Fyzické násilí a domácí násilí	49
Sexuální zneužívání	53

## KAPITOLA 3

### **Zvládání emocí 58**

Pracovní listy „Co cítím“	60
Emocionální reakce	65

## KAPITOLA 4

### **Zvládání stresu 66**

Relaxace celebrit	69
Robot nebo špageta	70
Zastavit, stát	71
Mé klidné místo	72
Báječné časy	73
Můj super sejf	74

## KAPITOLA 5

### **Zvládání myšlenek 76**

Myšlenkové bubliny	78
V hlavě	79

## KAPITOLA 6

### **Časová osa traumatu 84**

Můj život: zlé vzpomínky	86
Můj život: dobré vzpomínky	87
Zlé vzpomínky	88
Dobré vzpomínky	90

## KAPITOLA 7

### **Vyprávění o traumatu 92**

Vyprávění o traumatu	95
Můj přebal knihy	97
Můj pracovní list	98
Obsah	99
Kapitola 1: O mně	100
Kapitola 2	107
Kapitola 3	108
Kapitola 4	109

## KAPITOLA 8

### **Změna neužitečných myšlenek 110**

Dopisování	115
Díl odpovědnosti II	117
Balvany	118
Odlet	119
Hra se jménem	120
Komiksy neužitečných myšlenek	121
Má maska a já II	124
Jak ses změnil/a	125
Poslední kapitola: Já teď	126

## KAPITOLA 9

### **V bezpečí 128**

Moje smlouva	129
Pyramida podpory	130
Diplom k ukončení	131
Přílohy	132