

OBSAH

ČÁST I

EMOČNÍ ZAVAZADLO	15
1 NA ZÁDECH MÁME BATOH	17
Co je to pocit?	18
Emoce není pocit	18
Na velikosti záleží	19
Univerzální fenomén?	20
Objem emočního batohu	20
Čí je ten batoh?	22
Kdo odpovídá za náš batoh?	23
Co se ukrývá v útrobách batohu?	24
2 CO JE EMOČNÍ AKTIVACE?	27
Emoční charakteristické znaky	28
Fyzické charakteristické znaky	28
Mentální charakteristické znaky	29
Jako blesk z čistého nebe, nebo pozvolný rozjezd?	31
Stíny minulosti	32
Přímá a nepřímá cesta našich pocitů mozkiem	34
Touha po naplnění a dokončení	35
3 EMOČNÍ SVĚRAČ	37
Zóna komfortu	37
Zóna učení a stresu	38
Zóna paniky	39
Luxus spontánního vybití	41
Rozvoj emočního svěrače	42
Vybíjení emocí během všedního dne	42
Když se svěrač již neotvírá	43
Ovládání emočního svěrače se můžeme naučit	44
Co je v malé dávce lék, je ve velké dávce jed	44
4 EMOČNÍ STRATEGIE PŘEŽITÍ	47
První strategie: Otupění	47
Druhá strategie: Rozptýlení	48

Třetí strategie: Kompenzace	49
Čtvrtá strategie: Odreagování	50
Pátá strategie: Analýza	53
5 O RYTÍŘÍCH, DRACÍCH A PRINCEZNÁCH	57
Předivo dramatu	58
Každý podle svého vlastního scénáře	59
Dramata jako prostředek pro vybíjení emocí	60
Tichá dramata	61
Jádro dramatu	62
Nárok nic nemění	63
Absolutní nároky jsou tvrdošíjné	64
 ČÁST II	
VĚDOMÉ ZACHÁZENÍ S EMOCEMI	67
6 EMOČNÍ AKTIVACE JAKO ŠANCE	71
Nezahazujte svůj emoční batoh!	71
Jak se z odpadků stane kompost	72
Role vědomí	73
Aktivace jako šance	74
Vztah 1.0: Muž mého života?	76
Vztah 2.0: Partner jako ten, kdo mačká červená tlačítka	77
Nový batoh, nový partner?	78
Vztah 3.0: Prostor pro společný rozvoj a růst	80
Konflikt neznamená emoce	81
7 SÍLA ÚČASTI	83
Síla soucitu se sebou samým	84
Soucit se sebou samým versus sebelítost	84
Hranice soucitu se sebou samým	85
Stinné stránky nezávislosti	85
Potřebujeme jeden druhého	87
Spojení s větším prostorem	88
Soucítit, nebo litovat?	89
Jednoduše být zde	90
Umění poskytovat prostor	91
8 VNITŘNÍ ZÁPALNÁ ŠŇŮRA	93
Co je to cítění?	93
Vítejte v přítomnosti	94
„Já nic necítím“	95
Setkání s tygrem	96

První krok: Nalézt přístup	97
Druhý krok: Propojit se s emocionální úrovní	98
Třetí krok: Uvolnit cestu	98
Čtvrtý krok: Přenechat slovo emocím	99
Pátý krok: Dovolit vybití	101
9 PRAXE VĚDOMÉHO VYBÍJENÍ	105
Definované role	106
Jasný časový rámeček	107
Zvláštní režim důvěrnosti	108
Nerušené místo	109
Volba partnera	112
10 POZOR, SLEPÁ ULÍČKA!	115
První slepá ulička: Příběh – Vyprávění je zdravé	115
Druhá slepá ulička: Analýza – Pochopit, odkud to přichází	117
Třetí slepá ulička: Absolutní nárok – Jak poznat drama a jak se mu vyhnout? ..	119
Proč nevědomé vybíjení není léčivé	119
Emoční ochranný štít	120
Řešení je blíže, než si myslíme	122
Jak se propojit se svojí potřebou	122
 ČÁST III	
EMOČNÍ HYGIENA	125
11 CO JE TO EMOČNÍ HYGIENA?	129
První bod: Identifikace emoční aktivity	129
Druhý bod: Převzetí odpovědnosti za vlastní emoční batoh	132
Třetí bod: Oddělení spouštěcího impulsu od vybíjení	133
Čtvrtý bod: Pravidelné praktikování vědomého vybíjení	135
Vztahový rozhovor	137
12 UZDRAVENÍ, NEBO REAKTIVACE?	141
Integrace, nebo separace?	141
Strávit, nebo odsunout?	142
Integrace znamená transformaci	142
Odsunout stranou, nebo vzít s sebou?	143
První cesta: Přes absolutní nárok k dramatickému trojúhelníku	145
Stínové pocity	146
Stínový pocit versus emoce	148
Jak se emoční batoh stává čím dál těžším	148
Druhá cesta: Přes počitek k emočnímu kompasu	149
Pocity jako síla	150

13 SURFOVÁNÍ NA EMOČNÍCH VLNÁCH V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ	155
První tip: Zaparkování emocí	155
Druhý tip: Domluvené heslo	157
Třetí tip: Parkovací seznam	157
Čtvrtý tip: Horká linka	158
Pátý tip: Plánování	159
Změna běžné komunikace	159
Vědomé vybíjení pro pokročilé	160
Jiné prostory vědomého vybíjení	161
Hudba	162
Příroda	163
Meditace a vědomé vybíjení	164
Co je to meditace?	164
Soucitu se lze naučit	165
14 KDYŽ DRUZÍ ŠÍLEJÍ	169
První krok: Poskytování prostoru	170
Druhý krok: Věnování účasti	171
Třetí krok: Vymezení se	172
Čtvrtý krok: Spojení se s potřebou	172
Pátý krok: Respektování potřeby	173
15 EMOČNÍ BATOŇ JE DAR	175
Neotřelý pohled na bolestné zkušenosti	175
Schopnosti a stavy vědomí	176
Vědomé vybíjení a evoluce	177
Kolektivní emoční batoh	178
Cesta je cíl	179
Jak emoční batoh obohacuje naše vztahy	179
Nové vědomí	180
Jak nejenom zestárnout, ale i zmoudřet	181
PERSPEKTIVY VĚDOMÉHO VYBÍJENÍ	183
DODATEK	189
Krok za krokem: Jak se naučit vědomě vybíjet	189
Kontrola po vědomém vybití	191
Zápalná šňůra – stručně a přehledně	191
PODĚKOVÁNÍ	195
SEZNAM CVIČENÍ	196
POZNÁMKY	197