

Obsah

1	Co se děje?	15
1.1	Boj s tygrem	16
1.2	Jak se stát pozorovateli	19
1.3	Centrum koktání je mysl	27
2	Vzdorování	35
2.1	Marná snaha o kontrolu	37
2.2	Automatizovaný systém řeči	38
2.3	Strategie pro přežití	39
2.4	Snaha koktání skrývat	48
3	Schopnost odpovědět	51
3.1	Vědomí oběti	52
3.2	Přijetí odpovědnosti	54
3.3	Obviňování	59
3.4	Odpovědnost a svoboda	62
3.5	Moje přijetí odpovědnosti	63
3.6	Transformace vědomí oběti	64
3.7	Stádia přijetí odpovědnosti	66
4	Náš postoj	69
4.1	Sebekritika	70
4.2	Strach z odmítnutí	73
4.3	Jakou hru hrajeme?	75
4.4	Řeč jako zábava	77
5	Proč nekoktat a jak na to	79
5.1	Vyhýbat se?	80
5.2	Odpovědi	82
5.3	Stanovení vlastních hranic	94

6	Náš vztah s emocemi	97
6.1	Vzdorování emocím	98
6.2	Emocionální zvyky	99
6.3	Všechny emoce jsou vítané	104
6.4	Jak vznikají emoce	106
6.5	Transformace emocí	107
6.6	Útěk od emocí	108
6.7	Jak prožít emoci	111
6.8	Komunikace emocí	112
6.9	Autenticita	113
6.10	Strach	115
6.11	Učení se prožívat emoce	117
7	Přenastavení naší mysli	121
7.1	Síla našeho záměru	122
7.2	Sebeporážející myšlenky	125
7.3	Transformace sebeporážejících přesvědčení	126
7.4	Jak dosáhnout plynulosti	131
7.5	Stínové boxování	140
7.6	Králova řeč	143
8	Objevování sebe sama	149
8.1	Ztotožnění se s řečí	150
8.2	Vytváříme si svou klec	151
8.3	Co můžeme kontrolovat?	153
8.4	Přijetí	154
8.5	Sebepřijetí	155
8.6	Sebevědomí	156
8.7	Vztah s řečí	159
8.8	Být-dělat-mít	160
8.9	Meditace	163
8.10	Kvality jedince	166
9	Kultivování integrity	169
9.1	Narušení integrity	170
9.2	Jednání v souladu s hodnotami a životním smyslem	172
9.3	Dodržování závazků či dohod	175
9.4	Efektivní cíle a závazky	176
	Kontakt	183
	Bibliografie	184