

Obsah

Poděkování	9
Předmluva	11
Úvod	15
I	
Tři úrovně všímavosti	19
1 Tady a teď	21
2 Rozpouštění maladaptivních emočních schémat	24
3 Sebepřesažení	29
4 Všímavost terapeuta	33
II	
Postoj k prožívanému a narativní Já	37
5 Obecně o emocích	39
6 Základní emoce	46
7 Sociální a sebevztahné emoce	59
8 Za vším hledej stud?	71
9 Stud, nebo soucit se sebou? – Vliv raných zkušeností z dětství	94
10 Základní potřeby dítěte	105
11 Maladaptivní emoční schémata	116
12 Tajemství regulace emocí	132
13 Čtyři vznešené postoje	149

III

Psychoterapeutická změna	159
14 Všímavost terapeuta jako důležitý předpoklad psychoterapie . . .	160
15 Rozvíjení všímavosti klienta	164
16 Soucit se sebou	174
17 Korektivní emoční zkušenost	180
18 Eticko-psychologické souvislosti prožívání	186

IV

Psychoterapeutické techniky	191
19 Focusing	192
20 Technika Krocení démonů v nás	197
21 Technika ideálních rodičů	204
Závěr	217
Literatura	219
Slovníček pojmů	221
Seznam cvičení	228
Summary	229