

Obsah

Předmluva – Ve stínu minulosti	9
1. Kdo si objednal tento svět?	13
1.1 Bezcitná společnost	13
1.2 Citový paradox společnosti	14
1.3 Ženský a mužský svět	15
1.4 Výchova k ignoranci pocitů	15
2. Zkušenosti z dětství nás pronásledují celý život	17
2.1 Co se naučíme, když nás něco zraňuje?	17
2.2 Sedm nejhorších přesvědčení života	18
2.3 Generalizace zkušeností	19
2.4 Sami sobě vlastním prorokem: Čeho se bojíme, to se stane!	20
2.5 Když se určité události neustále opakují	22
2.6 Smím vás kritizovat?	23
2.7 Muž, který chce mít vše co největší	24
2.8 Proč ženy tak rády pečují?	25
2.9 Proč máme tolik pojištění?	26
2.10 Moje přání nejsou tak důležitá	27
2.11 Hledání ideální ženy	28
3. Na útěku	30
3.1 Proč bránit bolesti, když se o ni máme postarat?	30
3.2 Proč nepomáhají vnější věci?	31
3.3 Život v zatáčkách	32
3.4 Měli bychom hledat uvnitř namísto v našem okolí	33
3.5 Co nám skutečně chybí?	33
3.6 Útěk do náhradního uspokojení: „Musím si dát kafe!“	34
3.7 Útěk do závislosti: „Bez tebe nemohu žít!“	35
3.8 Útěk do aktivity: běžet rychleji než myslet	37
4. Šéfové se starými jizvami	39
4.1 Sám sobě cizincem	39
4.2 Proč někteří šéfové nedokážou projevit uznání?	40
4.3 Šéf kontrolor	42
4.4 Nadřízený typu kvočna	42
4.5 Šéf cholerik	43
4.6 Proč trénink selhává?	44

5. Rodiče se starými jizvami	46
5.1 Staneme se tím, co jsme nenáviděli	46
5.2 Dobrá předsevzetí nic nevyřeší	47
5.3 Rodiče, kteří nejsou nikdy dost dobří	47
5.4 Barbie a Ken	48
5.5 Hříchy našich otců jsou dědičné	49
5.6 Dítě jako prostředek ke splnění přání	50
6. Partneři se starými jizvami	52
6.1 Kdo miluje sám sebe, ten je milován	52
6.2 S dalším mužem bude všechno jinak	54
6.3 Proč neustále potkáváme nesprávné typy partnerů?	54
6.4 S kým se vlastně hádáte, když se hádáte?	56
6.5 Dobří partneři jsou dobří partneři	58
7. Štěstí je otázka přesvědčení	59
7.1 Přesvědčení řídí náš život	59
7.2 Automatické neštěstí	60
7.3 Čím hlouběji je přesvědčení zakořeněno, tím se stupňují následky	60
7.4 Proč má tak málo lidí pozitivní přesvědčení?	63
7.5 Boj malého tyрана	63
7.6 Jak můžeme děti vychovat k bezmocnosti?	64
7.7 Učení z odmítnutí a náklonnosti	65
7.8 Jak můžeme poškodit dítě na celý život?	67
8. Co potřebujeme?	69
8.1 Jen tři chyby	69
8.2 Univerzální rychlý test	70
8.3 Prostor	72
8.4 Jistota	73
8.5 Ojedinělost	75
8.6 Tři základní potřeby, sedm zakořeněných přesvědčení	77
9. Ztráta vlastního života	79
9.1 Pět úhybných manévrů	79
9.2 Kompenzace	80
9.3 Čekání na příležitost	82
9.4 Zábrany	83

9.5	Hledání berliček	85
9.6	Ať to všichni vědí	86
10.	Jak mi to mohli moji rodiče udělat?	87
10.1	Vyrovnejte se se svým hněvem	87
10.2	Dejte průchod svému hněvu	87
10.3	Jak zacházet se vztekem: vyjádřit ho – přát si	89
10.4	Jak přejít zlobu?	90
10.5	Když je zloba pryč	91
10.6	Hněv versus beznaděj	92
11.	Usmíření s minulostí	94
11.1	Chyby nás trápí a zároveň pohání	94
11.2	Rozšíření úhlu pohledu	95
11.3	Mohlo být i hůř	96
11.4	Smíření přináší radost	97
12.	Hledání důkazu o opaku	98
12.1	Odkud pochází náš charakter?	98
12.2	Jak řídíme a co nás řídí?	99
12.3	Intuitivní způsob	101
12.4	Hledání příkladů o opaku	101
12.5	Nemůžete najít žádné příklady o opaku?	104
12.6	Význam příkladu o opaku	105
12.7	Formulace nového přesvědčení	106
13.	Jak se vyzbrojit na setkání s minulostí	108
13.1	Dojít až na konec cesty	108
13.2	Neuvěřitelná moc místa k uklidnění	109
13.3	Kouzelná židle	110
13.4	Načerpejte pohonné hmoty do vaší emocionální čerpací stanice	111
13.5	Využijte spoušť	112
14.	Změňte svůj život	114
14.1	Vraťte se do minulosti	114
14.2	Co nám tehdy chybělo?	115
14.3	Vypište své pocity	116
14.4	Když jsme moc naštvaní	118
14.5	Proč jste mi to nedali?	118

14.6	Řešení: dopřát si to, co nám tehdy chybělo	119
14.7	Princip citronu	120
14.8	Představte si, jaké by to bylo, kdyby...	122
14.9	Představte si důsledky ve vašem životě	124
14.10	Postupujte dál do budoucnosti	125
14.11	Konec otroctví	126
15.	Osvobození	127
15.1	Romantický omyl	127
15.2	Objevte svou vlastní sílu	129
15.3	Objevte své vnitřní bohatství	130
15.4	Vše je v nás	131
15.5	Buďte sami sobě přítelem: vnitřní dialog	132
15.6	Objevte vlastní potřeby	134
15.7	Objevte vnější bohatství	136
15.8	Vše se mění	137
15.9	Naše vztahy se zlepší	138
15.10	Naše životní priority se změni	140
15.11	A jdeme dál	141