

Obsah

Úvod	9
O dvou vlčích	11
Jasonův příběh	12
Jak porozumět zlostným reakcím	15
1. Jaký je váš zlostný styl?	16
2. Pod povrchem	21
3. Pocit bezpečí	23
4. Zárodky hněvu	26
5. Zlostný cyklus	29
6. Mocenský boj	32
Síla všímavosti	37
7. Všímavá kontrola	39
8. Sebereflexe	40
9. Dýchání v přítomném okamžiku	42
10. Důvěřujte své moudré mysli	44
11. Přijetí a změna	46
12. Sebepřijetí	49
Příprava na změnu	51
13. Jak zvládáte hněv?	54
14. Zisky a ztráty při zlostném jednání	58
15. Spouštěče a pobídky ke hněvu	61
16. Odezva namísto reakce	65
17. Zaznamenávat POHODU	67
18. Mapování hněvu	69
Jak zklidnit tělo	73
19. Tělesné příznaky hněvu	74
20. Hněv jako poplašné zařízení	76
21. STOP	78

22. Jak hněv prodýchat	79
23. Zběžný body scan	81
24. Odvedení pozornosti	84
25. Ukotvení	86
26. Sebezklidnění	87
27. Uvolňování	88
Jak vyčistit mysl	89
28. Chladivá moudrost	90
29. Jak změnit horké myšlenky na chladné	93
30. RNPN	96
31. Všímavost k myšlenkám	99
32. Meditace o širé obloze	100
33. Sledování	101
Jak si udržet emoční rovnováhu	103
34. Zdravé emoce	104
35. Jak přijmout sebe i všechny své pocity	107
36. Jak obměkčit srdce	110
37. Nejednat podle zlostných pohnutek	113
38. Všímavost k emocím	115
39. Hasicí přístroj na emoce	116
40. Bolest je nutná, utrpení nikoli	118
41. Příklon ke hněvu, odklon od obviňování	121
Vlídlná spojení	123
42. Hledání spojení	124
43. Jak prohloubit porozumění	127
44. Efektivní komunikace	129
45. Používání vět v první osobě	135
46. Jak odpovědět na bolest soucitem	138
Jak to vše poskládat dohromady	140
Přečtete si	143