

# OBSAH

## ÚVOD

*Bez okolků: Přišel čas na ostrou upřímnost*

15

*Neberte si své dary do hrobu*

19

*Přiznání: Nesla jsem si svůj dar do hrobu*

24

*Volba: Od obav ke zvědavosti*

27

## ČÁST PRVNÍ: DVA HLASY

*Seznamte se s obavami a zvědavostí*

33

*Ne všechny obavy jsou špatné. Mohou být i užitečné.*

35

*Mýtus o nedostatečnosti*

39

*Tři pomocníci na cestě za jasnějším sebeobrazem*

## ČÁST DRUHÁ: OBAVY A MÝTY

*„Dělám to, co jsem si myslela, že mám dělat, a nesnáším to.“*

*Seznamte se s „Měla bych“.*

*„Chci \_\_\_\_\_, ale bojím se, že to nikdy nebudu mít.“*

*Seznamte se se strachem.*

*„Můžu si opravdu věřit?“*

*Seznamte se s nedůvěrou v sebe sama.*

*„Nejsem na to připravená.“*

*Seznamte se s prokrastinací.*

*„Nemám dost času.“*

*Seznamte se se stresem.*

*„Jsem rozpolcená.“*

*Seznamte se s nejistotou.*

*„Proč ne já?“*

*Seznamte se se závistí.*

98

*„Připadám si pozadu.“*

*Seznamte se s porovnáváním.*

107

*„Chci něco dokázat.“*

*Seznamte se s honbou za uznáním.*

115

*„Selhala jsem. Ne, já jsem to selhání.“*

*Seznamte se s hanbou.*

119

*„Zasloužím si lásku?“*

*Seznamte se s neschopností být milován.*

130

*„Odmítli mě... zase.“*

*Seznamte se s prohrou.*

138

*„Copak já tohle můžu dělat? (Na co si to hraju?)“*

*Seznamte se se syndromem podvodníka.*

145

*„Nemůžu to udělat! Budou mě soudit.“*

*Seznamte se se skrýváním.*

153

*„Ježíšmarja. Podívej se na ně.“*

*Seznamte se s odsuzováním.*

159

*„Ohrožují mě?“*

*Seznamte se se žárlivostí.*

164

*„Co to do prd\*\*\*?“*

*Seznamte se se vztekem.*

170

*„Žádná bolest, žádný zisk.“*

*Seznamte se s trápením.*

178

*„Děsí mě to.“*

*Seznamte se s vyhýbavostí.*

184

*„Tohle nemůžu nikdy zvládnout.“*

*Seznamte se s pocitem, že toho máte nad hlavu.*

193

*„Nemůžu přestat přemýšlet.“*

*Seznamte se s úzkostí.*

198

*„Nedopadlo to tak, jak jsem čekala.“*

*Seznamte se se ztrátou.*

205

*„Utíkám sama od sebe.“*

*Seznamte se se závislostí.*

210

*„Nikdy nesmím udělat chybu.“*

*Seznamte se s perfekcionismem.*

219

## ČÁST TŘETÍ: JEDNOTA

*Seznamte se s moudrostí*

231

*„Jsem doma.“*

*Seznamte se s pocitem celistvosti.*

232

*Vaše cesta začíná teď a tady*

235

## ZÁVĚR

239

*S plným a vděčným srdcem*

245