

# Obsah

Cesty z úzkosti a deprese .....	3
Předmluva .....	9
Dábel se třemi zlatými vlasy .....	12
Bratří Grimmové: Pohádky pro děti a dům č. 29 .....	12
Úvod .....	19
<b>1. DÍTĚ ŠTĚSTĚNY A KRÁL ANEB JAK PŘICHÁZÍME O ŠTĚSTÍ</b>	
Dítě ve šťastné kůži .....	20
Prodej dítěte štěstěny .....	23
Král se zlým srdcem aneb princip reality .....	24
Mlynář a mlynářka aneb štěstí jako dar .....	28
Loupežníci aneb vnitřní anarchie a právo na štěstí .....	31
Král, kterého obelstili, aneb životní lekce .....	33
<b>2. NA CESTĚ DO PEKLA ANEB TŘI ZKOUŠKY</b>	
Logika útrap .....	36
Tři tajemství, na která by měl každý přijít .....	37
„Všechno umím a všechno vím.“ .....	37
Studna, z které přestalo prýštit víno .....	38
Strom, který přestal plodit zlatá jablka .....	39
Převozník, jenž musí donekonečna jezdit tam a zpátky .....	41
Dáblova prabába a vytěsněné obsahy .....	43
Dábel jako vnitřní instance .....	47
Žába aneb co blokuje náladu .....	50
Myš aneb co blokuje naše popudy .....	55
Převozník aneb životní závislosti .....	60

<b>3. CESTA ZPÁTKY ANEB UVOLNĚNÍ BLOKÁD</b>	
Převozníkovo dilema .....	65
Pátrání po myši a jak ji zabít .....	68
Fobie .....	68
Strach z budoucnosti .....	69
Sociální úzkosti .....	73
Životní scénář aneb osobní mýtus .....	77
Hledání žáby .....	80
Objevit žábu – příklady z psychoterapie .....	80
Dramatický trojúhelník .....	94
Rodinná perspektiva .....	98
Rozštěpený obraz rodičů .....	103
Rozmazlování .....	113
Zabít žábu znamená prožít svůj smutek .....	118
Smíření s rodiči .....	121
<b>4. ŽÁBA V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ</b>	
Moc si o sobě nemyslet – oblíbená hra .....	124
Otázka po smyslu života .....	127
Při řešení otázky po smyslu života mohou pomoci vize .....	129
O zacházení s utrpením .....	130
O zacházení se smrtí .....	134
Láska k sobě .....	136
<b>5. JAKOU ODPOVĚĎ DÁVAJÍ MYSTIKOVÉ</b>	
Transpersonální vývoj .....	140
Vnitřní svědek .....	142
Král, který trestá sám sebe .....	149

Poznámka na závěr .....	150
Příloha .....	152
Kdy je terapie indikovaná a proč bývají terapie neúspěšné .....	152
Úzkostné poruchy .....	154
Panické onemocnění .....	154
Fobie .....	155
Generalizovaná úzkostná porucha .....	156
Terapeutická pomoc při úzkostných poruchách .....	156
Depresivní poruchy .....	158
Jak vznikají pocity .....	159
Inteligentní zacházení s emocemi .....	162
Máme schopnost vcítit se do druhých? .....	163
Schopnost soustředit se a motivovat sám sebe .....	164
Bibliografie .....	165