

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	 15
Úvod	 17
Odvaha, soucit a spojení: Dary nedokonalosti	 23
Síla lásky, sounáležitosti a vědomí vlastní dostatečnosti	 37
Překážky na cestě	 45
Ukazatel č. 1: Pěstování opravdovosti Přestat se ohlížet na to, co si pomyslí lidé.....	63
Ukazatel č. 2: Pěstování soucitu k sobě samému Opustit perfekcionismus	69
Ukazatel č. 3: Pěstování odolného ducha Opustit otupování a bezmocnost	77
Ukazatel č. 4: Pěstování vděčnosti a radosti Opustit ustrašenost a strach ze tmy	89
Ukazatel č. 5: Pěstování intuice a spolehnutí na víru Opustit svou potřebu jistoty.....	97

Ukazatel č. 6:	Pěstování tvořivosti	
	Přestat se srovnávat	103
Ukazatel č. 7:	Pěstování hry a odpočinku	
	Opustit vyčerpanost jako symbol společenského postavení a výkonnost jako znak vlastní hodnoty	109
Ukazatel č. 8:	Pěstování klidu a ztišení	
	Opustit úzkost jako životní styl	115
Ukazatel č. 9:	Pěstování smysluplné práce	
	Opustit pochybnosti o sobě a příkazy „měl bys“ ..	121
Ukazatel č. 10:	Pěstování smíchu, zpěvu a tance	
	Přestat být „nad věcí“ a mít vše „pod kontrolou“	127
Myšlenky na závěr		135
O výzkumném procesu		
Pro adrenalinové sportovce a ty, kdo jsou závislí na metodologii		137
O autorce		141
Poznámky		143