

## OBSAH



### ČÁST PRVNÍ

#### NAPLNĚTE SE A PŘIJMĚTE SVÉ VNITŘNÍ POTŘEBY

- |                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1. Hra paradoxu                     | 13 |
| 2. Hledání rovnováhy                | 20 |
| 3. Stanovení hranic                 | 40 |
| 4. Přijetí podpory a samostatný let | 62 |

### ČÁST DRUHÁ

#### ODHALTE SE A POTĚŠTE SVÉ SRDCE

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| 5. Raději lépe než více | 83 |
| 6. Co a kdy dáváme?     | 92 |
| 7. Kouzlo plynutí       | 99 |

### ČÁST TŘETÍ

#### OSVOBOĎTE SE A PŘIJMĚTE ZAKONČENÍ

- |                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 8. Oči dokořán                     | 119 |
| 9. Buďte upřímní ve svých pocitech | 126 |
| 10. Když cesta spěje ke konci      | 146 |
| 11. Odhodte zátěž a leťte          | 156 |

## **ČÁST ČTVRTÁ**

### **POŽEHNEJTE SAMI SOBĚ A PŘIJMĚTE SVŮJ VLASTNÍ HLAS**

12. Sdělení, jež máte v sobě	176
13. Vykročte ve svých vlastních botách vlastním tempem	187
14. Stále krásnější	201
15. Rozšiřování obzorů možného	225
Poděkování	247
Poznámky	249

### **PRO SEBEREFLEXI – KLÍČE K ROVNOVÁZE**

Sledujte varovná znamení	34
Sedm kroků k udržení rovnováhy	36
Lakmusový test	57
Sedm kroků ke stanovení zdravých hranic	58
Je načase vyhledat podporu nebo je lepší bojovat na vlastní pěst?	75
Šest nástrojů, jak potěšit vaše srdce dáváním	111
Postavte se svým pocitům čelem	143
Kontrolujte vitální projevy a važte si zpětné vazby	144
Dejte průchod lítosti	170
Respektujte vlastní hlas	198
Sedm strategií, jak si udržet vlastní slovo	222