

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
1 Vina a špatné svědomí	11
Opodstatněné, nebo neopodstatněné	12
Typické pokusy, jak se vyhnout špatnému svědomí	13
Přísady špatného svědomí	14
2 Odhalte poselství vnitřního hněvu	17
Řiďte se sebekritikou	17
Když škodu nelze napravit	19
Všímejte si, jak mluvíte sami se sebou	20
Cvičte se v nahlížení na sebe samé laskavými očima	21
3 Můžete za to vy?	23
Sdílejte vinu	24
Radost z přesunutí viny na druhé	26
4 Zaměřte se na svůj jízdni řád a zásady	31
Váš osobní jízdni řád	31
Špatné dny	32
Prozkoumejte své zásady	33
Jak odhalit zásady, z nichž plyne pocit viny	35
Jak zásady upravit	36
Nevhodná pravidla zrušte	37
5 Nenechte se řídit strachem	41
Uzavřete se strachem přátelství	41
Naučte se své pocity zvládat	43
Odvažte se nebýt oblíbení	44
6 Odhalte něčí neodpovědnost	47
Považovat se za oběť představuje problém	47
Past na oběti	49
Nezpracované pocity z dětství	50
7 Všímejte si regrese	53
Zdravá regrese	53

Když regrese představuje problém	54
Jak se vysvobodit z pasti oběti	55
Jak pomůžete druhému vymanit se z role oběti	56
8 Nastavte si hranice	59
Oběti vyžadují utlačování sebe samých	59
Nastavte si hranice pro to, co si chcete vyslechnout	60
Hněv oběti	61
9 Přiznejte si vinu	63
Za svá rozhodnutí neste odpovědnost	64
Věnujte dárek	65
10 Vyhněte se kompenzování	69
Příklad 1: Rodič kompenzuje vůči svému dospělému dítěti . . .	69
Příklad 2: Dcera kompenzuje vinu kvůli špatnému pocitu	71
Příklad 3: Bratr kompenzuje kvůli zraňování v minulosti	72
Odpusťte sami sobě	72
11 Zbavte se neopodstatněné provinilosti	75
Rozdíl mezi vinou a studem	75
Prozkoumejte špatné svědomí	77
Vyjádřete bezmoc	78
Nechte své špatné svědomí promluvit	79
12 Najděte uvolnění hlouběji uvnitř sebe	83
Provinilost kvůli radosti	83
Hněv jako krycí pocit	83
Špatné svědomí jako obrana proti bezmoci a smutku	84
Přát si je stěžejní	85
Zjistěte, co můžete změnit	86
Pokud se vzdáte příliš brzy	88
13 Vzdejte se iluze o moci	91
Odpovědnost a moc	92
Přetavte hněv ve smutek	94
Epilog: Laskavost je nakažlivá	99
Přehled technik	101
Test: Stačí málo, a už vás dohání špatné svědomí?	107
Poděkování	117
Použitá literatura	119