

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	7
<b>Úvod</b> . . . . .	9
<b>1 Vina a špatné svědomí</b> . . . . .	11
Opodstatněné, nebo neopodstatněné . . . . .	12
Typické pokusy, jak se vyhnout špatnému svědomí . . . . .	13
Přísady špatného svědomí . . . . .	14
<b>2 Odhalte poselství vnitřního hněvu</b> . . . . .	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
<b>3 Můžete za to vy?</b> . . . . .	23
Sdílejte vinu . . . . .	24
Radost z přesunutí viny na druhé . . . . .	26
<b>4 Zaměřte se na svůj jízdni řád a zásady</b> . . . . .	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
<b>5 Nenechte se řídit strachem</b> . . . . .	41
Uzavřete se strachem přátelství . . . . .	41
Naučte se své pocity zvládat . . . . .	43
Odvažte se nebýt oblíbení . . . . .	44
<b>6 Odhalte něčí neodpovědnost</b> . . . . .	47
Považovat se za oběť představuje problém . . . . .	47
Past na oběti . . . . .	49
Nezpracované pocity z dětství . . . . .	50
<b>7 Všímejte si regrese</b> . . . . .	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
<b>8 Nastavte si hranice . . . . .</b>	<b>59</b>
Oběti vyžadují utlačování sebe samých . . . . .	59
Nastavte si hranice pro to, co si chcete vyslechnout . . . . .	60
Hněv oběti . . . . .	61
<b>9 Přiznejte si vinu . . . . .</b>	<b>63</b>
Za svá rozhodnutí neste odpovědnost . . . . .	64
Věnujte dárek . . . . .	65
<b>10 Vyhněte se kompenzování . . . . .</b>	<b>69</b>
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
<b>11 Zbavte se neopodstatněné provinilosti . . . . .</b>	<b>75</b>
Rozdíl mezi vinou a studem . . . . .	75
Prozkoumejte špatné svědomí . . . . .	77
Vyjádřete bezmoc . . . . .	78
Nechte své špatné svědomí promluvit . . . . .	79
<b>12 Najděte uvolnění hlouběji uvnitř sebe . . . . .</b>	<b>83</b>
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
<b>13 Vzdejte se iluze o moci . . . . .</b>	<b>91</b>
Odpovědnost a moc . . . . .	92
Přetavte hněv ve smutek . . . . .	94
<b>Epilog: Laskavost je nakažlivá . . . . .</b>	<b>99</b>
<b>Přehled technik . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>Test: Stačí málo, a už vás dohání špatné svědomí? . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>Poděkování . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>Použitá literatura . . . . .</b>	<b>119</b>