

---

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	9
<b>Poděkování</b> .....	11
<b>Moje objevování života</b> .....	13
<b>Holistický přístup k člověku</b> .....	19
Spokojenost jako primární cíl člověka .....	21
Zdraví .....	22
Rodina a osobní vztah .....	23
Vztahy vnější .....	23
Práce .....	23
Koníčky, záliby .....	23
Společnost .....	23
<b>1. Základní psychologické teorie fungování člověka</b> .....	27
1.1 Maslowova hierarchie potřeb .....	27
1.2 Neurony a vznik potřeb v psyché člověka .....	30
1.3 Přehled teorií potřeb z psychologického hlediska .....	35
1.4 Vědomí a nevědomí .....	37
1.4.1 Platónovo podobenství jeskyně .....	38
1.4.2 Sny .....	39
1.4.3 Symptomy .....	39
1.5 Model štěpení psyché dle Franze Rupperta .....	40
1.5.1 Zdravá část psyché a její poznávací znamení .....	41
1.5.2 Část psyché obsahující traumata a nenaplněné potřeby .....	42
1.5.3 Část psyché Já přežití a její poznávací znamení .....	47
1.6 Teorie vzniku traumatu dle Arthura Janova .....	51
1.7 Psychosomatika .....	51
1.8 Teorie systemických konstelací Berta Hellingera .....	52
1.9 Konstelace traumatu dle Franze Rupperta .....	56
1.10 Voice Dialogue .....	60
1.11 Teorie rané citové vazby (attachmentu) dle Johna Bowlbyho .....	62
1.11.1 Fáze formování citové vazby .....	63
1.11.2 Typy citové vazby .....	64
1.11.3 Důsledky citové vazby na vývoj osobnosti .....	65



1.11.4	Shrnutí teorie citové vazby a propojení s transgeneračními teoriemi .....	72
1.12	Koncept kontinua Jean Liedloffové .....	72
1.12.1	Kontinuum .....	73
1.12.2	Princip kontinua a naše společnost .....	74
1.12.3	Základní fungování dětí dle teorie Konceptu kontinua .....	76
1.13	Transpersonální psychologie Stanislava Grofa .....	78
1.13.1	Vliv porodu na psychický vývoj jedince .....	78
1.13.2	Matrice porodu .....	79
1.13.3	Vliv císařského řezu na psychiku jedince .....	80
1.14	Bioenergetika .....	80
1.15	Další teorie a studie ohledně fungování psyché – prenatální období a porod .....	83
1.15.1	Prenatální pocity a potřeby dítěte .....	83
1.15.2	Vzpomínky na početí i porod .....	85
1.16	Shrnutí přehledu psychologických teorií fungování člověka .....	89
<b>2.</b>	<b>Potřeby člověka v různých fázích života .....</b>	<b>91</b>
2.1	Potřeby dítěte před narozením .....	93
2.2	Porod .....	95
2.3	Období do tří měsíců po porodu .....	96
2.4	Období od tří měsíců do jednoho roku věku .....	99
2.5	Období od jednoho do tří let věku .....	100
2.6	Plné dětství – období mezi 4 a 7 rokem věku .....	101
2.7	Konec dětství a začátek puberty – období mezi 8 a 14 rokem věku .....	103
2.8	Pubertální období a začátek dospělosti – mezi 15 a 21 rokem věku .....	106
2.9	Budování samostatnosti – období od 22 do 28 let .....	108
2.10	Období rozvoje schopností, Kristova léta, hledání smyslu života – od 29 do 35 let .....	112
2.11	Období zralosti – od 36 do 42 let .....	114
2.12	Období plné zralosti – od 43 do 49 let .....	115
2.13	Období pokročilé dospělosti – od 50 do 56 let .....	117
2.14	Starší dospělost – od 56 do 63 let .....	119
2.15	Období raného stáří – od 64 do 70 let .....	121
2.16	Pravé stáří – od 70 let výše .....	122
2.17	Shrnutí potřeb člověka v jednotlivých fázích jeho života .....	124
<b>3.</b>	<b>Fungování člověka v racionální rovině .....</b>	<b>125</b>
3.1	Silné a slabé stránky člověka .....	125
3.2	Výkon člověka .....	132
3.3	Holistický osobní rozvoj člověka .....	137



3.4	Time management .....	140
3.4.1	Úvod do time managementu .....	140
3.4.2	Dvacet čtyři hodin našeho života .....	140
3.4.3	Time management 4. generace – základní popis .....	142
3.4.4	Hierarchie cílů a plánů člověka .....	147
3.4.5	Vlastní čas, cizí čas a jejich vliv na spokojenost .....	151
3.4.6	Jak rozlišit to podstatné – priority .....	152
3.4.7	Eisenhowerův princip priorit .....	154
3.4.8	Rozhodovací proces .....	160
3.4.9	Nesouhlas a možnosti rozhodování .....	163
3.4.10	Křivka výkonu .....	165
3.4.11	Plánování .....	168
3.4.12	Shrnutí time managementu .....	174
<b>4.</b>	<b>Praktická část – osobní příběh .....</b>	<b>175</b>
4.1	Minulost .....	176
4.1.1	Můj rodokmen .....	177
4.1.2	Mapa mého života .....	180
4.1.3	Klíčová traumata a nenaplněné potřeby .....	181
4.1.4	Přijetí minulosti jako faktor osobního růstu .....	182
4.1.5	Seznam životních úspěchů .....	189
4.1.6	Zaprášené diamanty .....	192
4.1.7	Nejdůležitější lidé v mém životě .....	192
4.1.8	Práce s minulostí pomocí metod práce s nevědomou rovinou ...	193
4.1.9	Shrnutí částí Minulost .....	193
4.2	Přítomnost .....	195
4.2.1	Typologie osobnosti .....	195
4.2.2	Sto otázek .....	196
4.2.3	Deset klíčových otázek .....	199
4.2.4	Graf miluji–nenávidím .....	200
4.2.5	Moje hodnoty .....	208
4.2.6	Můj zdravotní stav .....	212
4.2.7	Zdravé bydlení .....	213
4.2.8	Klíčové vztahy .....	213
4.2.9	Pohled na přítomnost prostřednictvím práce s nevědomou rovinou .....	215
4.2.10	Shrnutí části Přítomnost .....	215
4.3	Budoucnost .....	216
4.3.1	Poslání .....	217
4.3.2	Vize .....	219
4.3.3	Cíle a jejich plánování .....	222

---

4.3.4	Důležití lidé na mé cestě Osobního příběhu .....	228
4.3.5	Pozitivní myšlení .....	231
4.3.6	Pohled do budoucnosti .....	232
4.3.7	Shrnutí části Budoucnost .....	233
<b>Závěr .....</b>		<b>235</b>
<b>Doporučená literatura a filmy .....</b>		<b>236</b>
<b>Seznam použité literatury .....</b>		<b>238</b>