

Obsah

| | |
|---|------------|
| Kdo jsem? | 9 |
| Na cestě | 11 |
| 1. Rodíme se úžasní? | 15 |
| Temperament, který v nás proudí | 16 |
| S lidmi nebo o samotě? | 18 |
| Znamé nebo nové? | 21 |
| Je to jen chemie? | 25 |
| 2. Navzdory vrozenému | 29 |
| Zaseknutá energie | 32 |
| Vztahy, které mě utváří | 35 |
| V hlavní roli opět chemie | 37 |
| Každý z nás je charakter | 40 |
| 3. Konflikty a ctnosti | 41 |
| Naše „Já“ od narození do smrti | 43 |
| Důvěra v sebe a svět (0–1 rok) | 43 |
| Poznávám a nebojím se (1–3 roky) | 44 |
| Toužím se učit (3–5 let) | 47 |
| Snažím se a chci (6–12 let) | 48 |
| Vím, kdo jsem (13–19 let) | 50 |
| Blízkost a důvěra (20–25 let) | 53 |
| Můžu, dělám, pomáhám a žiji (25–65 let) | 54 |
| Vnitřní klid (nad 65 let) | 57 |
| 4. Teď je teď | 61 |
| Co si o mně jen pomyslí? | 62 |
| Podle tebe soudím sebe | 66 |
| Mé životní role | 69 |
| 5. Já proti sobě | 75 |
| Obranné mechanismy | 76 |
| Kognitivní omyly | 86 |
| Manipulace | 97 |
| 6. Vnitřní síla | 115 |
| Místo kontroly | 123 |
| Smysl pro soudržnost | 129 |
| Nezdolnost | 139 |
| Copingové strategie | 143 |
| Všímavost neboli mindfulness | 150 |

| | |
|--|-----|
| 7. Objevit sebe | 163 |
| Každý den se zastavím | 164 |
| Relaxace | 169 |
| Meditace | 178 |
| Humor & smích | 181 |
| Jak humor léčí? | 186 |
| Psychoterapie na cestě k sebepřijetí | 192 |
| Bezmezné (sebe)přijetí | 196 |
| 8. Jednoduchá, úžasná kouzla | 199 |
| Těšte se | 204 |
| Přejte si | 209 |
| Buďte si blízko | 215 |
| Učte se | 223 |
| Lehkost v těžkých chvílích | 230 |
| Vyкроčte | 240 |
| Závěr | 244 |
| Literatura | 246 |