

# Obsah

---

## 1. KAPITOLA

<b>Tělesně zakotvené prožívání</b> .....	7
Emoce nejsou nemoce .....	7
Emoce, co jste zač? .....	12
Pojmy, dojmy! .....	14
Co se děje v těle? .....	17
Proč nejsou pocity bezvýznamné? .....	21
Džunglí myslí .....	25
O divných pocitech .....	31
Tělesně zakotvené prožívání .....	34
Proč tělesně zakotvené prožívání pomáhá? .....	40
Moudrost těla .....	43
V černobílých kruzích .....	46
Barvy života .....	50

## 2. KAPITOLA

<b>Vedení podpůrného rozhovoru</b> .....	57
Emoce mezi námi .....	57
Moudrosti přísloví .....	58
Pomoci s emocí .....	63
Opravdovost .....	64
Odpovídající empatické porozumění .....	65
Nepodmíněné pozitivní přijetí .....	68

Dovednosti naslouchat a vyjádřit porozumění .....	69
I. fáze - Aktivní naslouchání .....	71
II. fáze - Vyjádření porozumění .....	75
III. fáze - Zpřesňování významu .....	80
IV. fáze - Osobní sdělení terapeuta .....	83
V. fáze - Přijetí klientova odmítnutí .....	88
Pět fází emočně podpůrného rozhovoru z pohledu interpersonálního focusingu .....	90
Nácvik podpůrného empatického rozhovoru .....	97

### 3. KAPITOLA

<b>Pro šťastný život</b> .....	100
Kontrolky štěstí .....	100
Čtyři prožitkové stavy transcendující utrpení .....	102

### ZÁVĚR

<b>Návod k použití</b> .....	109
------------------------------	-----

### PŘÍLOHA

<b>Šest kroků techniky focusing</b> .....	III
<b>Literatura</b> .....	115
<b>Rejstřík</b> .....	117