Obsah

Úvod: Přepni svůj mozek na lásku.
Nejlepší kutilský projekt, do jakého jste se kdy pustili . 10

Sedm vysokonapěťových přínosů 14
Jak je koncipována tato kniha 16

ČÁST I
Pochopení vlastního současného schématu zapojení...21

Kapitola 1
Zkušenosti z raných vztahů 22
Není to jako u Dickense 24
Vnitřní svět dítěte: rozvoj „vztahového mozku“ 28
Dítě má hluboký mozek 31
Jak to pokračuje, když vyrůstáte:
styly citových vazeb 33
Strach a odpor k... citovým vazbám 35
Přitiskni mě k sobě, prosíííííím! 36
Tomu se raději zdaleka vyhnu 37
Jsem nervózní, vyhnu se setkání. Vyhýbá se mi,
to mě znervózňuje. 39
Takže tak to tedy je 40

Kapitola 2
Schéma zapojení vztahového mozku 41
Základní informace o fungování mozku 42
Části mozku 46
Poskládání všech částí dohromady 54

ČÁST II
Základní znaky vztahového zapojení, a jak se to spouští 61

Kapitola 3
Regulace těla 62

Poplach stále zapnutý: Michelle 64
Přišla ti zpráva! 67
Ve vztazích jde o něco víc, než jen o boj, či útěk 69
Chytrý vagus 72
Hrdina spojovací skříně 74
Lepší sex 75
Meditace, insula a chytrý vagus 76
Jak to vypadá v reálném světě? 77
Základní meditace na všímavost 82

Kapitola 4
Modulace strachu 87
Strach a milování: Rebecca 88
Všechno, co jste nikdy nechtěli vědět
o svém strachu, protože jste se báli zeptat 90
Krmení strachu 92
A zase nás ovládá podvědomí 93
Zdravé pojistky proti strachu z domácí dílny 95
Zklidnění záchvatů pomocí pojistek 105
Pojistková meditace 107

Kapitola 5
Emoční odolnost 109
Nebude z vás Mr. Spock ze Star Treku 110
Co? Kde? Jak? 112
Ron versus sopka 114
Rovnováha mezi pravou a levou polovinou
a emoční odolnost 118
„A jaký z toho máte pocit?“ 120
A teď všichni dohromady 123
Meditace „Teď už mne cítíš?“ 125

Kapitola 6
Pružnost odezvy 130
Nepružnost reakcí: Blesky při randění 131
„Slyšte! Dělo burácí!“ 133
Pomoc shůry 135
Stisk tlačítka pauza 136
„Ale já si myslel, že nemám nic předstírat?“ 136

„Odcaď se tam nedostanete“ 137
Co dosahujeme cvičením všímavosti 138
Kdo má na to všechno čas? 139
Méně často používaná cesta 139
Přestávka na osvěžení - Šestisekundové cvičení 140
Meditace „Naskoč na svou vlnu“ 143

Kapitola 7
Pochopení/poznání sebe sama 146
Poznávání… sebe sama 149
Vzpomínky a zaprášené kouty vaší mysli 150
Vaše myšlenky, to nejste vy 154
Hádej, kdo přišel na večeři? 160
Interview se sebou samým: Odkrývání částí ze svého příběhu 162
Meditace „Prohlídka těla“ 167

Kapitola 8
Empatie 172
Psi to dělají běžně 174
Chápu 176
Být v její kůži – co se týče pocitů 177
Počkat – co to vlastně znamená vyladit se na někoho? 179
Tak jak vypadá správné vylaďování a empatie? 180
Zrcadlové neurony a VEN a… dál nevíme 184
Hrát na všech stupních 185
Naprogramován pro empatii, ale… 186
Meditace „Láskyplná vlídnost“ 188

Kapitola 9
Přesun od Já k my 194
Nepříjemná otupělost 197
Morální volby a mozek 200
Všímavost, já a ty 201
Další myšlenky o všímavosti a vzájemné propojenosti 202
Velký posun 205
Meditace „Vzájemná propojenost“ 209

ČÁST III:

Máte na to **213**

Kapitola 10
Život s novým zapojením **214**
Běžné překážky při přepínání mozku na lásku 215
To nejdůležitější 215
V dobrém i ve zlém 216
Odpor vašeho partnera proti vašemu praktikování . 218
Rozmotání spletence z drátů? 220
Méně dramat, to může být poněkud... zneklidňující 221
Kdy to chceš? 222
Měnit slámu ve zlato 222
Koukej jen do své podložky 224
Noví společníci 225
Zdary a nezdary v posteli 226
Pomoc občas potřebuje každý z nás 227
Meditace na trvalou změnu 229

Několik myšlenek na závěr 233
Poděkování 234
O autorce 239