

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	9
<b>Předmluva</b> .....	11
<b>Úvod</b> .....	13
<b>1. KAPITOLA</b>	
<b>Já a můj stín motýlích křídel</b> .....	15
1.1 <b>Setkání se stínem</b> .....	15
Ukradený svět? .....	16
1.2 <b>Ukrytý svět našeho podvědomí</b> .....	20
Co vidíte, když zahlédnete motýla? .....	20
1.3 <b>Zranitelný svět „citlivek“</b> .....	24
Soužití s citlivými osobnostmi .....	29
1.4 <b>Jak pracovat se stínem</b> .....	30
<b>2. KAPITOLA</b>	
<b>Zmatený motýl – když hovoří emoce</b> .....	35
2.1 <b>Emoční ideál – přijetí a zpracování emocí</b> .....	37
2.2 <b>Emoční brzda – moc strachu</b> .....	39
2.3 <b>Síla malého trpaslíka – to nezvládneš!</b> .....	43
Co s námi tréma dělá .....	45
2.4 <b>Emoční posila – vyšší emoce</b> .....	47
2.5 <b>Zpravodajská služba emocí: Titanic</b> .....	52
2.6 <b>Emoce a partnerské vztahy – optimisté v manželství</b> .....	55
Nerealističtí optimisté .....	55

Co dělat, máme-li oba sklony k pesimismu nebo nadměrným nárokům (perfekcionismu)? .....	56
<b>2.7 Když promlouvá stres</b> .....	58
Věčný stres .....	58
Eustres (pozitivní stres) .....	58
Distres .....	59
Uvolnění stresu, život v přítomnosti, „tady a teď“ .....	61
Stres jako součást života .....	62

### 3. KAPITOLA

<b>Když to nejde a nejde – motýl, který nevzlétá</b> .....	65
<b>3.1 Potlačené emoce</b> .....	65
<b>3.2 Odpuštění a vina</b> .....	66
<b>3.3 Práce s vinou</b> .....	71
<b>3.4 Pochybnosti v souvislosti s odpuštěním druhým</b> .....	74
<b>3.5 Narovnání řádu rodinného systému</b> .....	78
Rodinný systém .....	80
<b>3.6 Vnitřní zranění, trauma v našem životě – poraněná motýlí křídla</b> .....	87
Poznáváme příběh svého života .....	87
Trauma v našem životě .....	88
Co se s námi či s druhými vlastně děje, když prožijeme trauma (akutní reakce na událost traumatu) .....	90
Čím můžeme pomoci sobě, druhým .....	91

### 4. KAPITOLA

<b>Svoboda a nesvoboda v životě – motýl mezi okny</b> .....	97
<b>4.1 Nalezená identita – ukončení dětství</b> .....	97
Sebeúcta podle Laca Lencze .....	104
Trojnožka mé identity .....	109
<b>4.2 Vhodní pro partnerství – nalezení intimity</b> .....	110
Trvalé partnerství, láska navěky...? .....	111
Svoboda a nesvoboda v partnerství – tanec ve dvou .....	111
Partnerské vztahy pod drobnohledem .....	115

<b>4.3 Jsme ti, kdo předávají život – generativita</b>	121
Zahradnický model	122
Chování v pubertě	125
Rizika vývoje: Co nám bere svobodu: jakékoliv závislosti	126
Názory odborníků	127
<b>4.4 Pár tipů k výchově</b>	128

## **5. KAPITOLA**

### **Krásu stínu motýlích křídel – nedokonalost života** ..... 135

<b>5.1 Síla zranitelnosti – tajemství síly i slabosti</b>	136
<b>5.2 Tajemství snů – pod hladinou ledovce</b>	137
Opakující se sen	138
<b>5.3 Proměna skrze poznání traumatu</b>	142
<b>5.4 Padák – sociální záchranná síť</b>	146
<b>5.5 Konflikt jako součást života</b>	149
Jak vzniká konflikt?	150
Neuvědomělá manipulace dítěte	151
Emoční konfrontace podle PhDr. Jiřiny Prekopové	152
<b>5.6 Vnitřní síla: odolní vůči nepřízni života – silní pro život...</b>	156
Psychická síla a pár pravidel k ní	158
<b>5.7 Nadhled a rovnováha</b>	159
Síla humoru	160
Síla radosti ze života	161
Jak pěstovat nadšení a proč	162

<b>Závěr</b>	167
--------------	-----

<b>Když 1 + 1 není 2: Náhled do transcendence neboli tam, kde to je jinak</b> ....	167
--	-----