

OBSAH

Úvod: VZPOMÍNKY.....	8
DĚTSTVÍ – čas RADOSTÍ a BOLESTÍ	14
Časně poškozen – navždy narušen?	15
Není jen jedno dětství, nýbrž mnoho	19
Ó, jak to bylo klamné...!	
Jak spolehlivé jsou naše vzpomínky?	22
Narýsovat problémy a vykonstruovat řešení	28
Kdo jsem? – Metoda Voice-Dialogue.....	39
Vnitřní rozmanitost	39
Naše nejvnitřnější jádro – zranitelnost.....	41
Ochránce/Strážce	41
Rozhodující hlasy: manažeři vnitřního systému.....	42
Potlačené hlasy: exulanti vnitřního systému	44
Vědomé já: dirigent vnitřního orchestru	48
VNITŘNÍ DÍTĚ	50
Dítě, kterým jsme kdysi byli, v nás žije dál	51
Vnitřní dítě v mnoha podobách.	55
Hravé dítě	55
Magické dítě	57

Hodné dítě, které se chce všem zalíbit	58
Dítě zaměřené na výkon	60
Zranitelné dítě	61
Temná stránka vnitřního dítěte	
Regrese a její následky	63
Nezodpovědnost a necitlivost	65
Zhroucení a nemoc	67
Nízká tolerance frustrace a impulzivita	68
Kontrola a žárlivost	69
Odpor a stažení se	71
Závislosti	72
Vysoké nároky na výkon a perfekcionismus	77
Nutkavé jednání a sebe-sabotáž	80
Dialog s vnitřním dítětem	82
Fantasy cesta k vnitřnímu dítěti	85
VNITŘNÍ KRITIK – Dědictví po odsuzujících rodičích	94
Instance vnitřního kritika	95
Vznik vnitřního kritika	98
Vnitřní kritik a jeho úmysly	99
Kritika všech možných a nemožných podnětů	100
Co vlastně kritizuje?	101
Vliv vnitřního kritika na naše vztahy	102
Jak se účinně postavit vnitřnímu kritikovi	104
Jak vnitřního kritika transformovat	104
Vlastnosti transformovaného kritika	112
Na DOBRÉ DĚTSTVÍ není NIKDY pozdě!	114
Rodiče jsou také jen lidé	115

Reparenting –buďte sami sobě optimální matkou nebo optimálním otcem	122
Děti potřebují lásku	123
Děti potřebují pozornost a náklonnost.	125
Děti potřebují jistotu i hranice.	126
Odpovědnost a důstojnost člověka	128
Vlastní odpovědnost namísto role oběti – Můžeme změnit pouze sami sebe	131
Všichni máme dostatek zdrojů k řešení svých problémů.	132
Přijměte to, co bylo, a nechte to být.	137
Převzít zodpovědnost za své vlastní pocity	141
Turning shit into roses – Optimismus je ten nejlepší rádce.	142
Dívat se dopředu.	145
Základy pro naplněný život	148
Umět žít v přítomnosti	149
DODATEK	154
Poděkování	155
O autorce	156
Bibliografie a zdroje	157