

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	9
<b>O knize <i>Naučte se přijímat věci, které nemůžete změnit</i></b> ....	11
<b>Úvod</b> .....	13
Co je přijetí .....	14
Jak si z této knihy odnést co nejvíce .....	14
<b>ČÁST PRVNÍ</b>	
<b>PŘIJETÍ, VYHÝBÁNÍ A VŠECHNO MEZI TÍM:</b>	
<b>OTÁZKY „PROČ?“ A „CO?“</b> .....	17
<b>KAPITOLA 1 Paul</b> .....	19
<b>KAPITOLA 2 Nejednoznačné ztráty</b> .....	23
<b>KAPITOLA 3 Pocit ustrnutí</b> .....	39
<b>KAPITOLA 4 Cesta ven</b> .....	49
<b>KAPITOLA 5 Vyhýbání</b> .....	55
<b>KAPITOLA 6 Zrození hrdiny</b> .....	63
<b>KAPITOLA 7 Přijetí vs. umožnění</b> .....	71
<b>KAPITOLA 8 Vzдор a zápal</b> .....	77
<b>KAPITOLA 9 Co vypluje na povrch</b> .....	85
<b>KAPITOLA 10 Ničeho nelitovat</b> .....	97



## ČÁST DRUHÁ

<b>PŘIJETÍ V PRAXI: JAK NA TO</b> .....	103
<b>KAPITOLA 11 Nácvik pozvolného přijímání</b> .....	105
Metoda povolování ventilku .....	110
Pouštění psa z vodítka .....	111
<b>KAPITOLA 12 Střed cibule</b> .....	115
Cestování v čase .....	121
<b>KAPITOLA 13 Empatický distres a zvládání sociální nespravedlnosti</b> .....	123
<b>KAPITOLA 14 Přijetí pomoci</b> .....	135
Soucit s monstry .....	140
<b>KAPITOLA 15 Utváření hranic</b> .....	145
<b>KAPITOLA 16 Najít svůj hlas</b> .....	159
<b>KAPITOLA 17 Jak překonávat překážky a selhání</b> .....	163
<b>KAPITOLA 18 Vaše proměna ve fénixe</b> .....	171
<b>Literatura</b> .....	177
<b>Kontakty</b> .....	182
<b>Poděkování</b> .....	184