

Obsah

| | |
|--|----------|
| Kdo říká „ano“ hněvu, říká „ano“ životu | 9 |
| Potlačený hněv škodí duši i tělu | 9 |
| Proč mi leží hněv na srdci | 12 |

ČÁST PRVNÍ Objevte sílu hněvu

KAPITOLA 1

| | |
|---|-----------|
| Hněv – prokletí i požehnání | 21 |
| Kdo hledá cestu ke hněvu, musí se zeptat svého těla | 27 |

KAPITOLA 2

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Pocit, nebo emoce? | 30 |
| Pocity si vytváříme sami | 32 |
| Pocity a emoce | 36 |
| Význam dětského hněvu | 38 |
| Hněv jako emoce | 40 |

KAPITOLA 3

| | |
|---|-----------|
| Odkud přichází náš hněv? | 44 |
| Dědečkova kanonáda nadávek a matčino mlčení | 44 |
| Jak vystopovat dětský hněv | 48 |
| Být si vědom/a své vlastní historie hněvu | 49 |
| Když pocity nejsou žádoucí | 52 |
| Proč se pocity vyplatí | 54 |

KAPITOLA 4

| | |
|---|----|
| Dovolte si procítit vlastní hněv | 57 |
| Když necítíme svůj hněv | 59 |
| Když létají jiskry | 62 |
| Pasivní agresivita | 63 |
| Cítit touhu po změně | 66 |

KAPITOLA 5

| | |
|---|----|
| Hněv nám přináší poselství | 68 |
| Na co reagujeme hněvem | 68 |
| Náš hněv nám říká, co potřebujeme | 71 |
| Proč pocity pomáhají více než myšlení | 73 |
| Když jiné pocity překryjí náš hněv | 76 |

ČÁST DRUHÁ Experimentujte se svým hněvem

KAPITOLA 6

| | |
|---|----|
| Dobré vztahy potřebují být jasné | 81 |
| Frustrace místo radosti ve vztahu | 82 |
| A teď na rovinu a bez vytáček! | 84 |
| Respekt a mluvení na rovinu v práci | 85 |
| Jednáme ve svůj prospěch, nikoli proti druhým | 87 |

KAPITOLA 7

| | |
|--|----|
| Centrování pro zdravé vyjadřování hněvu | 90 |
| Vnímání energetického centra | 91 |
| Co v nás spouští hněv druhých lidí? | 96 |
| Jak zdravě vyjádřit svůj hněv | 98 |

KAPITOLA 8

| | |
|---|-----|
| Nečekejte na změnu, jednejte sami! | 102 |
| Proč se vyplácí jednat na vlastní odpovědnost | 103 |
| Schopnost rozhodovat se | 106 |

KAPITOLA 9

| | |
|---|-----|
| Jak vědomě vystupovat a neztrácet se v dramatech | 109 |
| Získávání zkušeností | 111 |
| Oběť, tyran, zachránce | 112 |

KAPITOLA 10

| | |
|--|-----|
| Chcete-li říkat „ano“, musíte znát své „ne“ | 118 |
| Proč potlačené „ne“ škodí | 119 |
| Touha po pomstě? | 122 |
| Přítakání riziku | 124 |

ČÁST TŘETÍ Využití hněvu jako životní síly

KAPITOLA 11

| | |
|--|-----|
| Váš nový pohled na hněv | 131 |
| Hněv jako síla ke změně | 133 |
| Nalezení vize pro život | 136 |
| Udělat si jasno a hájit sám sebe | 138 |

KAPITOLA 12

| | |
|---|-----|
| Stanovování hranic – hledání kompromisů – spolupráce s druhými | 141 |
| Hájení vlastních hranic | 143 |
| Zůstat ve spojení | 145 |
| Uzavírání kompromisů – za jakou cenu? | 146 |
| Spolupráce – blízkost a odstup | 149 |

KAPITOLA 13

| | |
|---|-----|
| Síla hněvu v běžném životě – transformace stresových situací | 153 |
| Snížení prahu emoční slepoty | 153 |
| Vědomé zvládání kritických situacích v každodenním životě | 160 |
| Metarozhovory pro vědomé jednání | 162 |

| | |
|--|-----|
| Brát hněv druhého vážně | 164 |
| Přistupovat k hněvu druhého s respektem | 166 |
| KAPITOLA 14 | |
| Hněv říká: Starej se o sebe! | 169 |
| Jak pomocí síly hněvu vystoupit ze spoluzávislosti | 169 |
| Silou hněvu proti vyhoření a depresi | 173 |
| KAPITOLA 15 | |
| Zdravé vztahy díky vědomému hněvu | 179 |
| Čím se živí láska | 180 |
| Konflikty v zaměstnání – pocity hrají důležitou roli | 186 |
| Jak pomocí síly hněvu vystoupit z role oběti | 189 |
| Krása hněvu | 193 |
| K dalšímu zkoumání | 196 |
| Emoční kompas | 196 |
| Typologie hněvu | 197 |
| Vyhodnocení vašeho testu typu hněvu | 204 |
| Devět typů hněvu | 205 |
| Typy nevědomého hněvu | 205 |
| Typ vědomého hněvu | 208 |
| Přehled cvičení | 209 |
| Doporučená literatura | 210 |
| Poděkování | 211 |
| Poznámky | 213 |