

Obsah

Předmluva	9
Úvod	10
TEN NEGATIVNÍ HLAS UVNITŘ	17
Samomluvy	20
Kde se všechny ty postavy vzaly?	33
Inventura vnitřních postav: kolik těch hlasů vlastně je?	35
Jste to, co myslíte, že jste?	38
KDO JE VNITŘNÍ KRITIK, JAK NÁS OMEZUJE A O CO MU JDE?	41
Made in trauma	46
Kritik – strážce hranic a vžitých přesvědčení	53
Typologie kritiků	58
Kritika přživuje u moci naše spoluúčast	62
Kritikovo poslání – chránit nás.....	64
POZNEJTE SVÉHO „NEPŘÍTELE“ – STUDIUM VNITŘNÍCH ČÁSTÍ NA JEVIŠTI	69
Dialogické jednání s vnitřním partnerem	69
Aréna vnitřních postav	71
Tělesné prožívání a pocity	73
Kritik – preventista nedokonalosti	80
Srovnávání	81
„Ježíš, já teda vypadám!“ aneb kamera jako zesilovač vnitřních postav	82
Kritik inspirací.....	86
Vstřícný svědek – přející pozornost	87
Tanec na hranici	96

Studium studu a trapnosti	100
Odvaha a zranitelnost	104
Vstup do vnitřní postavy, která nás ruší.....	106
JAK NA KRITIKA	111
Oddělení se od vnitřního kritika	111
<i>Cvičení: Vizualizace postavy vnitřního kritika</i>	<i>114</i>
Rozpoznání kritika	116
<i>Cvičení: Stopování kritika</i>	<i>118</i>
Identifikujeme kritika v akci.....	119
<i>Cvičení: Pravidlo 5 sekund</i>	<i>122</i>
<i>Cvičení: Moudrost těla při rozhodování</i>	<i>123</i>
<i>Cvičení: Měl bych už konečně</i>	<i>126</i>
Deklarace důstojnosti	127
MINDFULNESS – LÉČBA PŘÍTOMNOSTÍ	131
<i>Kazuistika: Zastavit se, dovolit si nevědět a všímavě nekonat</i>	<i>133</i>
<i>Cvičení: Máte všech pět pohromadě?</i>	<i>133</i>
Soucit k sobě	135
<i>Cvičení: Soucitné zastavení</i>	<i>138</i>
Dovolit si znovu cítit	141
<i>Cvičení: Hostinský dům</i>	<i>143</i>
Vstřícný svědek – kultivace podpory	145
Mýty o laskavosti, které brání sebepřijetí a kultivaci vstřícného svědka	147
<i>Cvičení: Vstřícný svědek</i>	<i>149</i>
<i>Kazuistika: Nenápadná sebelaskavost.....</i>	<i>150</i>
KONFRONTACE KRITIKA	153
Likvidace kritika	153
<i>Cvičení: Imaginace likvidace vnitřního kritika</i>	<i>153</i>
Konfrontace kritika	154

<i>Cvičení: Ukažte kritikovi, že umíte selhat ještě více</i>	156
Tlumočnické aikido – pomáháme kritikovi s otevřenější komunikací	157
PROMĚNA POSTOJE – KRITIK INSPIRACÍ, PARTNEREM A SPOJENCEM	161
Uznání hodnotnosti vnitřního kritika	163
Inspirace kritikem	164
<i>Cvičení: Kvality vnitřního kritika</i>	164
Výměna rolí.....	166
<i>Kazuistika: Kdo má moc?</i>	166
Kritik partnerem a spojencem	168
<i>Kazuistika: Vstup do kritika – zadržávání</i>	172
<i>Cvičení: Staňte se tvůrcem příběhu o vnitřním kritikovi</i>	173
Závěr	173
Poděkování	175
Poznámky	176
Literatura	179
Summary	187