

PŘEDMĚT OBSAHU

Předmluva Stephen W. Porges, PhD	ix
Úvodní slovo k českému vydání	xv
Úvod	xix
1 Rychlý náhled na principy a prvky polyvagální teorie	1
2 Pohyblivé autonomní dráhy	11
3 Učíme se naslouchat	29
4 Touha po spojení	41
5 Neurocepce: Intuice vašeho nervového systému	59
6 Vzorce spojení a ochrany	75
7 Ukotvení v bezpečí	95
8 Nenásilné formování	119
9 Převyprávění příběhu	141
10 Seběpřesahující prožitky	159
11 Péče o nervový systém	173
12 Vytváření společenství	189
Závěr	207
Poděkování	209
Poznámky	211
Ohlasy na knihu <i>Ukotvení</i>	219
O autorce	221