

Obsah

Předmluva 9

Úvod 13

ČÁST PRVNÍ

Systemy vnitřní rodiny 17

1 Všichni máme mnoho myslí 18

CVIČENÍ: Seznamte se s ochráncem 38

CVIČENÍ: Mapování částí 42

2 Proč se části vmísí 44

CVIČENÍ: Oddělení se a vtělesnění 48

3 Tímhle se všechno změní 65

CVIČENÍ: Meditace dilematu 68

CVIČENÍ: Práce s náročným ochráncem 71

4 Více o systémech 75

CVIČENÍ: Denní meditace IFS 87

5 Mapujeme své vnitřní systémy 90

ČÁST DRUHÁ

Vedení Já 107

6 Uzdravení a transformace 108

CVIČENÍ: Cesta 112

CVIČENÍ: Přístup k Já pomocí oddělení 116

7 Já v akci 129

8	Vize a poslání	153
	CVIČENÍ: Požární cvičení	160
	CVIČENÍ: Meditace smutného člověka	162

ČÁST TŘETÍ

Já v těle, Já ve světě	175
9 Životní lekce a m-učitelé	176
CVIČENÍ: Pokročilé mapování částí	180
CVIČENÍ: Práce se spouštěči	184
10 Zákony vnitřní fyziky	186
CVIČENÍ: Pokročilá práce s ochráncem	190
11 Vtělesnění	198
CVIČENÍ: Meditace těla	212
Závěrečné myšlenky	215
Poděkování	221
O autorovi	223