

# Obsah

Předmluva	9
Úvod	13
<b>ČÁST PRVNÍ</b>	
<b>Systemy vnitřní rodiny</b>	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
<b>ČÁST DRUHÁ</b>	
<b>Vedení Já</b>	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

<b>Já v těle, Já ve světě</b>	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