

Obsah

O autorce	9
Úvod	11
Přístup PPP	14
1. Proč jsou malá traumata tak závažná	17
Trauma s velkým T a zdraví	18
Zásadní životní události, které většina z nás zažije	19
Trauma „s malým t“ – chybějící článek?	20
Bouřlivé vody	22
Cesta k pochopení malého traumatu	22
Malá traumata z dětství	23
Malá traumata ze vztahů	30
Malá traumata z práce	35
Malá traumata ze společnosti	37
Malá traumata a psychický imunitní systém	41
Přijetí neznamena rezignaci	44
A proč na tom vlastně záleží?	45
Pojďme na to...	46
2. Nežili spolu ani šťastně, ani až do smrti	51
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	53
Co je to vlastně štěstí?	53
Co nás dělá šťastnými? „Velká sedma“	55
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	62
Přístup PPP, krok 3: Praxe	67
3. Pohodlná otupělost	71
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	75

Proč je pro nás kvůli malým traumatům tak těžké popsat své pocity?	77
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	80
Emotobiom – rozmanitost je zásadní	82
Cvičení: Hra s emotikony	83
Víc než jen slova...	84
Přístup PPP, krok 3: Praxe	87
Návrat do budoucnosti: Jak využít nostalgii k posílení emotobiomu	88
4. Zrození ke stresu	95
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	97
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	106
Přístup PPP, krok 3: Praxe – kroky ke zvládnání stresu a úzkosti	111
5. Paradox perfekcionismu	123
Perfekcionismus – přirozenost, nebo výchova?	125
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	126
Maladaptivní vs. adaptivní perfekcionismus	129
Co prokrastinace není	129
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	135
Přístup PPP, krok 3: Praxe	137
Cvičení: Podívejte se, jaká je realita	142
6. Lidské zdání, ne lidské bytí	147
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	149
Mikroagrese jako malá traumata	152
Další důvody, proč se necítíme dostatečně dobří	155
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	158
Přístup PPP, krok 3: Praxe	161
7. Když se užíváme	169
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	172
Jídlo jako láska	173
Jídlo jako odměna	176
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	178
Cvičení: Vědomý soucit se sebou samým	178

Přístup PPP, krok 3: Praxe	181
Dlouhodobé strategie pro překonání emočního zajištění	184
8. Co s tím má společného láska?	189
Filozofie a druhy lásky	192
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	196
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	203
Přístup PPP, krok 3: Praxe	208
9. Spát, možná i snít	215
Proč jsme spánkem tak posedlí?	217
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	218
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	223
Přístup PPP, krok 3: Praxe	229
10. Přechody a přechodové fáze	241
Čí je to vlastně vývojová fáze?	243
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	247
Cvičení: Mapa života	247
Dítě ve světě dospělých	249
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	251
Cvičení: Přechodová cibule	252
Přístup PPP, krok 3: Praxe	257
11. Nezírejte do propasti. Skočte! Váš recept na život bez malých traumat	265
Přístup PPP – na celý život	266
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	267
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	272
Přístup PPP, krok 3: Praxe	276
Život je maraton, ne sprint – musíte ale běžet	289
Cvičení: Deník s názvem „Málem jsem si nevšiml(a)!“	289
Závěrečná poznámka	290
Poznámky	291
Poděkování	301