

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	11
PŘEDMLUVA	12
ÚVOD	14
I. INTEGRATIVNÍ PSYCHOTERAPIE	
POUČENÁ VŠÍMAVOSTÍ	19
1. Všímavá diagnostika duševních poruch.....	22
2. Rané zkušenosti z dětství a vývoj psychopatologie.....	32
3. Maladaptivní schémata.....	39
4. Narativní Já a duševní poruchy	46
5. Univerzální rozpouštědla duševních potíží.....	66
II. ZRANĚNÉ JÁ	71
6. Ztracené Já.....	76
7. Opuštěné Já.....	85
8. Méněcenné Já	93
9. Nafouknuté Já	101
10. Léčení zraněného Já	111

III. AUTENTICKÉ JÁ	123
11. Všímový Dospělý	127
12. Dramatický trojúhelník a jak z něj ven?.....	135
13. Dospělá odpovědnost a její hranice.....	144
14. Soucit k sobě a ochranný hněv	154
15. Odvaha k oddělení a odvaha k blízkosti	161
16. Meditace, psychedelika a jejich úskalí.....	171
IV. TRANSCENDENTNÍ JÁ	185
17. Neduální vědomí.....	190
18. Integrace transpersonálních zkušeností.....	199
19. Všímový zombie, spirituální narcis a osvícený mimoň	210
20. Pán dvou světů	219
ZÁVĚR	227
DOPORUČENÁ ČETBA	231
POUŽITÁ LITERATURA	233
SUMMARY	265
SEZNAM CVIČENÍ	267