

Obsah

1. část: JAK SE PŘESKLÁDAT

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Když bolí žít | 14 |
| | Pět fází truchlení | 15 |
| | Útok, útek, ustrnutí | 17 |
| | Co s tím můžeme dělat? | 19 |
| 2 | Pěkně popořadě | 23 |
| | Soustředte se na to, co máte pod kontrolou | 23 |
| | Nikdo není ostrov | 24 |
| | Experimentujte | 27 |
| | Rozpolcenost | 29 |
| 3 | Vlídna slova | 32 |
| | Hipí hovadiny! | 33 |
| | Co je soucit se sebou? | 35 |
| | Připusťte si svou bolest | 38 |
| | První krok | 39 |
| | Druhý krok a propojení s prvním | 42 |
| | <i>Pár laskavých slov</i> | 44 |
| 4 | Vzdejte se boje | 47 |
| | Bojovat je vyčerpávající | 52 |
| | <i>Jednoduchý experiment o třech krocích</i> | 52 |
| 5 | Když se rozpoutá bouře | 55 |
| | Metoda ACE neboli tři P: Připustit, propojit se, ponořit se | 56 |
| | <i>Metoda ACE neboli tři P v praxi</i> | 57 |
| | Kotvy neovládají počasí | 60 |

| | | |
|----|--|-----|
| | Zpátky k přítomnosti | 62 |
| | Kdykoli a kdekoli | 65 |
| 6 | Psychický smog | 69 |
| | Proč naše mysl dělá to, co dělá | 71 |
| | Přestaňte bojovat | 76 |
| | V kouřovém oparu myšlenek | 77 |
| | Co jsou myšlenky? | 78 |
| | Odpoutejte se od myšlenek | 79 |
| | <i>Jednoduchý experiment o třech krocích</i> | 82 |
| 7 | Všímejte si a pojmenovávejte | 85 |
| | Umění pojmenovávat | 86 |
| | <i>Cvičení na pojmenovávání</i> | 86 |
| | Pojmenujte vzorec | 88 |
| | Pojmenujte historku nebo příběh | 89 |
| | Poděkujte mysli | 92 |
| | Neutralizace | 93 |
| 8 | Jak žít a nechat žít | 94 |
| | <i>Nádech, zádrž, výdech</i> | 95 |
| | <i>Nadechněte se a napočítejte do tří</i> | 98 |
| 9 | Naši vnitřní spojenci | 100 |
| | Komunikace, motivace, osvětlení | 101 |
| | Komunikace | 101 |
| | Motivace | 102 |
| | Osvětlení | 103 |
| | O co přicházíme | 104 |
| | Děti ve třídě a filmy v televizi | 106 |
| | Mysl a tělo | 108 |
| 10 | Zvídavě pozorujte | 110 |
| | Pocity, emoce a počitky | 112 |

| | | |
|----|---|-----|
| | Vytvořte prostor | 116 |
| | Zaznamenejte svůj pocit | 117 |
| | Pojmenujte svůj pocit | 119 |
| | Prodýchejte svůj pocit | 120 |
| | Dovolte si svůj pocit | 121 |
| | Rozšiřujte své uvědomění | 122 |
| 11 | Laskavá ruka | 126 |
| | Laskavá ruka | 129 |
| | Otevřete se | 131 |
| | Laskavě sami sebe obejměte | 132 |
| | Laskavě k sobě promluvte | 133 |
| | Co dál? | 136 |
| | Myslete na malé cíle | 138 |
| 12 | Když bolí vzpomínky | 141 |
| | Základy | 141 |
| | Cvičení „Jak si připustit ztrátu“ | 142 |
| | Cvičení „Poskytnutí podpory“ | 146 |
| | Podpořte své „mladší já“ | 148 |

2. část: JAK SI PŘEBUDO VAT ŽIVOT

| | | |
|----|-------------------------------------|-----|
| 13 | Jak dát životu smysl | 154 |
| | K čemu to všechno? | 155 |
| | Hodnoty | 156 |
| | Hodnoty versus cíle | 158 |
| | Jak se vám mysl snaží pomoci? | 160 |
| | Propojení a reflexe | 166 |
| | Ohlédnutí po půl roce | 168 |
| | Hodnoty, vztahy a smysl | 169 |
| 14 | Malý krok | 173 |

| | | |
|----|---------------------------------|-----|
| 01 | Cihla k cihle | 176 |
| 01 | Okořeňte a vychutnejte | 181 |
| 15 | Vzorec pro výzvu | 182 |
| 08 | Vzorec pro výzvu | 183 |
| 18 | Budme realisté | 187 |
| 58 | Ochota | 188 |
| 16 | V zajetí roztrpčenosti | 191 |
| 09 | Odpuštění | 192 |
| 17 | Nikdy není pozdě | 196 |
| 18 | Zbavte se zlovyků | 201 |
| 00 | Jak změnit vzorce chování | 202 |
| 04 | Jak si nové návyky udržet | 207 |
| 00 | Návrat ke starým zlovykům | 211 |

3. část: JAK OBNOVIT SÍLY

| | | |
|----|--------------------------------------|-----|
| 19 | Divadlo života | 216 |
| 04 | Umění ocenit | 221 |
| 01 | <i>Pět věcí</i> | 221 |
| | <i>Oceňte své ruce</i> | 222 |
| | <i>Oceňte svůj dech</i> | 223 |
| 20 | Plnohodnotný prožitek | 226 |
| 02 | Chvilé plného zapojení | 227 |
| 07 | <i>Všímavost ke zvukům</i> | 228 |
| 07 | Lisa a žáby | 229 |
| 00 | <i>Všímavost k lidem</i> | 230 |
| 00 | <i>Všímavost k potěšení</i> | 231 |
| 21 | Radost a žal | 233 |
| | Příloha A: Neutralizace | 240 |
| 00 | Techniky vizuální neutralizace | 241 |

| | |
|---|-----|
| Techniky zvukové neutralizace | 244 |
| Vytvořte si vlastní neutralizační techniky | 245 |
| Příloha B: Všíímavost k dechu | 246 |
| Příloha C: Stanovování cílů | 249 |
| Pětibodový plán pro stanovení cílů a jejich závazné plnění | 249 |
| Další užitečné tipy pro stanovování cílů | 253 |
| Zdroje | 254 |
| Poděkování | 258 |
| Rejstřík | 259 |