

# OBSAH

Předmluva . . . . .	11
---------------------	----

## ÚVOD

<b>Jak se přemluvit ke změně . . . . .</b>	<b>15</b>
Základ této knihy: Schématerapie . . . . .	18
Sáhněte po zranitelnosti . . . . .	22
Jak vám tato kniha pomůže dosáhnout hluboké a trvalé změny . . . . .	23
Nástroje, s nimiž se v této knize naučíte zacházet . . . . .	26
Nejste sami . . . . .	28

## KAPITOLA 1

<b>Problematické dovednosti zvládnání a řešení sebeúcty . . . . .</b>	<b>31</b>
Seznamte se s Eddiem, Judy a Ze . . . . .	31
Soucítění a dialog s vnitřním dítětem . . . . .	35
Co znamená mít nenaplněné emoční potřeby . . . . .	38
Naplňování vlastních potřeb a budování skutečné sebeúcty . . . . .	43
Schémata a módy: stavební bloky vaší osobnosti . . . . .	44
Cílem je sebepřijetí . . . . .	45

## KAPITOLA 2

<b>Příběh o vašem původu: nenaplněné základní emoční potřeby . . . . .</b>	<b>47</b>
--	-----------

Váš příběh o pěti základních emočních potřebách . . .	47
Cvičení: Poznejte své Malé já (Část 1) . . . . .	52
Podrobné zamyšlení nad pěti základními emočními potřebami . . . . .	54
Základní emoční potřeby mimo rodinu . . . . .	60
Cvičení: Poznejte své Malé já (Část 2) . . . . .	61

## KAPITOLA 3

<b>Jaká jsou vaše schémata a odkud se vzala?</b> . . . . .	67
Co jsou to schémata . . . . .	67
Portréty schémat . . . . .	68
Propojení s důležitými vzpomínkami ze schémat . . . . .	87
Cvičení: Tři prioritní schémata . . . . .	89
Co dál? . . . . .	91

## KAPITOLA 4

<b>Módy: postavy v příběhu o vašem původu</b> . . . . .	93
Je to schéma, nebo mód? . . . . .	94
Jak větší uvědomění pomůže ke změně . . . . .	95
Módy a jejich schémata . . . . .	96
Pět základních typů módů . . . . .	98
Jakou roli hraje pět typů módů v příběhu o vašem původu? . . . . .	102
Portréty módů . . . . .	104
Cvičení: Určení vašich módů . . . . .	110
Doplnění tabulky módů . . . . .	116
Cvičení: Jak si představit své módy a způsoby jejich vzájemného působení . . . . .	118

Cvičení: Vizualizace pomocí módů . . . . .	121
Jak trvale zvládat adaptivním způsobem . . . . .	126

## KAPITOLA 5

<b>Dáme všechno dohromady s pomocí zdravého pečujícího dospělého . . . . .</b>	<b>129</b>
--	------------

Studie člověka: obraz zdravého pečujícího dospělého	130
---	-----

Mód zdravého pečujícího dospělého v akci . . . . .	132
--	-----

Jak porozumět módu zdravého pečujícího dospělého	134
--	-----

Začíná to vnitřním dítětem . . . . .	135
--------------------------------------	-----

Jak zdravé a pečující je vaše Dospělé já? . . . . .	136
---	-----

Cítit se dobře jako zdravý pečující dospělý s vnitřním dítětem . . . . .	137
--	-----

Cvičení: Deník zdravého pečujícího dospělého . . . . .	138
--	-----

Hodnoty zdravého pečujícího dospělého . . . . .	140
---	-----

Šest zásad zdravého pečujícího dospělého . . . . .	141
--	-----

Cvičení: Hodnoty vašeho zdravého pečujícího dospělého . . . . .	144
---	-----

Zdravý pečující dospělý je proces ve vašem životě . . . . .	145
---	-----

Rychlý test! . . . . .	147
------------------------	-----

## KAPITOLA 6

<b>Dialogy mezi módy vám ukážou novou cestu . . . . .</b>	<b>149</b>
---	------------

Šest zásad, jak zvládat módy dialogem . . . . .	150
---	-----

Dialog s módem zvládajícího dítěte . . . . .	154
--	-----

Dialog s kategoriemi módu obtížného zvládání . . . . .	156
--	-----

Dialog s módem vnitřního kritika . . . . .	161
--	-----

Cvičení: Praktikování dialogu módů . . . . .	164
--	-----

Pěstujte spojení mezi svým vnitřním dítětem a zdravým pečujícím dospělým . . . . .	167
Cvičení: Deník módových obrazů a módové kartičky	170
Vzestupná spirála změny chování . . . . .	176
Vzorec pro změnu chování . . . . .	177
Posunout se dopředu . . . . .	178

## KAPITOLA 7

<b>Jak na vaše nové já: všímavost a ekosystém růstu . . . . .</b>	<b>181</b>
Ekosystém růstu . . . . .	182
Vytvořte prostor pro své budoucí já . . . . .	205
Poděkování . . . . .	207
Poznámky . . . . .	209
Literatura a zdroje . . . . .	213