

Obsah

Tělo a emoce

Kapitola se věnuje vnímání našich emocí v těle. Díky tomu je umíme lépe pojmenovat a porozumět tomu, co se v nás děje.

11

Vztek a prožívání velkých emocí

V kapitole se seznámíme s tím, jak pracovat s velkými nebo tíživými emocemi — třeba se vztekem — a jak je zvládnout.

31

Hranice těla

Kapitola nás učí respektovat hranice našeho těla i těl ostatních, jen díky tomuto respektu můžeme vytvářet bezpečné vztahy.

47

Souhlas a nesouhlas

Kapitola nás učí, jak rozpoznat, že někdo s něčím souhlasí či nesouhlasí, a jak nesouhlas aktivně vyjádřit.

69