

OBSAH

Znění původního poděkování z roku 2017	5
O KNIZE	9
ČÁST I. V TEMNOTĚ STRACHU	15
KOŘENY STRACHU	16
STRACH VE VZTAZÍCH	28
Vztahy přátelské, pracovní a jiné	30
Partnerské vztahy	32
Obousměrné zrcadlo vztahu	33
Prolínání energií	35
Mechanismy, spouštěče a projevy strachu	36
Vnitřní peklo	38
V subjektivním světě strachu	40
Emoční jed představ → černá díra	45
Nerovnováha → nespokojenost → tlak	48
Toxické otázky	51
Vysoké nároky, idylické představy	55
Testování partnera	58
Ohrožující klid	59
Nepředvídatelnost	59
Role mučedníka	61
PŘÍBĚHY VZTAHŮ STRACHU	64
Obrovská touha po lásce	65
Já jsem ty	67
Moje láska všechno (tebe) změní	69
Prázdnota, láska ↔ nenávisť	72
Piedestal	73
Když vážné ohrožuje	74
Strach ze ztráty kontroly	77
Zvýšená potřeba sexu	78
Je lepší než já?	80

Bývalý partner, bývalá partnerka.....	84
Opakované zklamání.....	86
Vezmi si mě.....	88
Všechno je to moje vina.....	89
Strach z negativní reakce.....	91
Nechci mít děti.....	92
Za všechno můžeš ty!.....	93

ČÁST II. OD STRACHU KE SVOBODĚ.....	97
Z TEMNOTY NA SVĚTLO.....	98
Trpělivost, svědomitost, vytrvalost.....	100
Analýza minulosti.....	101
Energie rodové linie.....	102
Přestaňte věřit tomu, že nejste dost dobří.....	107
To, co se děje uvnitř vás, je v pořádku.....	108
Vědomé přijetí.....	109
Vědomé odevzdání strachu.....	110
Zapojení racionality.....	111
Proměna vztahů s druhými lidmi.....	113
Reflexe vlastního chování v partnerském vztahu.....	114
Jak pochopit své zrcadlo.....	116
Jak komunikovat.....	122
Dát sbohem hrám ega.....	127
Nebojte se svěřit partnerovi.....	128
Od dítěte k dospělému.....	129
Péče o tělo a duši.....	131
Posílení sebedůvěry.....	132
Nalezení sebe sama.....	133
Smysl života.....	137
Vědomý uprostřed emoce.....	138
Meditace.....	141
Emoční abreakce.....	145
Láska beze strachu.....	150
Rady pro partnery osob se strachem z opuštění.....	150
DOPLŇUJÍCÍ CVIČENÍ.....	155
Vizualizace lásky k vnitřnímu dítěti.....	155
Jak zvládnout strach tváří v tvář původci.....	155

Relaxačně-meditační technika	158
První část	159
Druhá část	159
Dýchání během dne	162
ČÁST III. NOVÁ RODINA	163
Význam rodiče pro psychický vývoj dítěte	164
Zrcadlo dítě-rodíč	166
Dítě jako magnet a zesilovač	171
Projevy strachu v kontaktu s dítětem	172
Nešťastná očekávání	174
Žena, matka, partnerka	175
Jak posílit intuici matky	176
Vztah mezi rodiči	177
S dětmi je to „ono“	179
Plná přítomnost	181
Spirituální vývoj dítěte	182
Dětský dar uzdravovat	183
Co můžete dělat, abyste u dítěte zamezili vzniku strachu z opuštění ...	187
DODATEK	191
Hodně síly a štěstí!	191