

1. AKO ZAČAŤ SPOZNÁVAŤ SVOJE TIEŇOVÉ JA

Čo znamená spoznávať svoje tieňové ja	12
Prečo je dôležité spoznávať svoje tieňové ja	14
Otec spoznávania tieňového ja: Carl Jung	15
Čo je psyché	16
Ako spoznávať svoje tieňové ja	19
Správať sa k sebe láskavo: základ šťastného života	21
Prečo je dôležité upokojiť sa	22
Ako nájsť svoje tieňové ja	24
Ako dosiahnuť prepojenie častí svojho tieňového ja	26
Spúšťače intenzívnych emócií	27

2. CVIČENIA, KTORÉ VÁM POMÔŽU SPOZNAŤ SVOJE TIEŇOVÉ JA

Rozpoznajte svoje zranenia	36
Vyplňte prázdne miesta	38
Zbavte sa uviaznutej energie	56
Afirmácie dieťaťu v sebe	58
Zoznam vecí, za ktoré cítite vďačnosť	60
List svojmu ja z minulosti	62
Pozrite sa do zrkadla	64
Vyplňte prázdne miesta	66
Meditácia: Spoznajte svoje tieňové ja	68
Meditácia: Spojte časti svojho tieňového ja	70
Zmiernite úzkosť, ktorú cítite: dychové cvičenia	72
Upokojte sa: dychové cvičenia	74

3. OTÁZKY, KTORÉ VÁM POMÔŽU SPOZNAŤ SVOJE TIEŇOVÉ JA

<i>Spoznajte dieťa vo svojom vnútri</i>	<i>79-87</i>
<i>Zistite, čoho sa bojíte</i>	<i>88-97</i>
<i>Spoznajte samých seba</i>	<i>98-117</i>
<i>Zistite, čo vás hnevá</i>	<i>118-127</i>
<i>Zistite, čo vás trápi</i>	<i>128-136</i>
<i>Spoznajte tínedžera vo svojom vnútri.....</i>	<i>138-161</i>
<i>Zistite, čo vás znervózňuje</i>	<i>162-165</i>
<i>Zistite, čo komu závidíte</i>	<i>166-175</i>
<i>Zistite, aké sú vaše silné stránky</i>	<i>176-197</i>

4. AKO PRENIKNÚŤ DO HĽBKY SVOJHO TIEŇOVÉHO JA

<i>Ako preniknúť do hĺbky svojho tieňového ja</i>	<i>199</i>
<i>Zaznamenajte si, čo vo vás vyvoláva rôzne emócie</i>	<i>199-223</i>
<i>O autorke</i>	<i>224</i>