

# OBSAH

ÚVOD .....	9
1. kapitola	
ČTYŘI MATRJOŠKY .....	11
Temperament .....	11
Charakter .....	18
Osobnost .....	19
Říká se tomu povolání .....	26
Identita, poslední matřjoška .....	28
2. kapitola	
BOŽE, JÁ NEVÍM, KDO JSEM! .....	34
Pravda a zdání pravdy .....	35
Další rodičovská „zakletí“ .....	39
Tanec nebo box? .....	44
3. kapitola	
BLOUDĚNÍ	
PŘÍBĚH „VYBYDLENÉ“ IDENTITY .....	46
Tři zlaté vlasy děda Vševěda: náhled a změna .....	46
Viry zabíjející identitu .....	53
Virus nejistoty .....	56
Strach z konfliktu, z hádek .....	57
Strach z osamocení .....	59
Opírám se o druhé .....	63
Mám strach, že nebudu milována .....	64
4. kapitola	
MIMO VLASTNÍ IDENTITU .....	68
Popřela jsem sama sebe .....	68

Dělám to, co se líbí druhým .....	70
Na podpěrách mého křesla jsou vždy cizí lokty .....	71
Vycházela jsem se všemi, jen ne sama se sebou .....	73
Byla jsem nespokojená, ale nevěděla jsem proč .....	79

## 5. kapitola

VNUCENÁ IDENTITA .....	81
Osobnost, kterou nejsem .....	81
Narcismus .....	83
Výjimečné bytosti .....	86
Narcistně modifikované organismy .....	87
Strach z vlastní zodpovědnosti .....	89
Skryté smlouvy (koluze) a spoluvina .....	91
Cena za osvobození .....	93
Zradit pravdu .....	97

## 6. kapitola

NALEZENÍ SEBE SAMÉHO	
PŘÍBĚHY NOVÝCH ZAČÁTKŮ .....	100
Včelí královna .....	100
Naslouchat své bolesti .....	105
Obrazy smrti .....	109

## 7. kapitola

HOUSENKA A MOTÝL	
METAMORFÓZA .....	111
Z temnot k novému životu .....	111
Pochopitelné krajnosti .....	113
Oddálit se kvůli novému narození .....	114
Proměna a partnerský vztah .....	116
Okamžik, který změni život .....	119
Sedm hvězd znovunalezené identity .....	123

8. kapitola	
IDENTITA POD TLAKEM SKUTEČNOSTI A ŽIVOTA .....	143
Podrobte se zkoušce, abyste mohli věřit (v sebe) .....	145
Kapka citronu .....	146
Respektovat se a vyžadovat respekt .....	149
Sebeúcta a spravedlnost .....	151
9. kapitola	
PROČ JE DŮLEŽITÉ BÝT SÁM SEBOU .....	155
Řeka lásky .....	155
Být sám sebou v partnerském vztahu .....	156
Hrdina, drak a boj .....	157
Láska k pravdě .....	163
10. kapitola	
BÝT SAMI SEBOU JAKO RODIČE .....	167
Kulturní viry .....	168
Psychologické viry .....	181
Výchovný soulad .....	188
11. kapitola	
STUDIUM A IDENTITA	
STUDOvat A BÝT SÁM SEBOU .....	195
Paměť .....	196
Přetváření .....	196
Radost z porozumění .....	198
12. kapitola	
IDENTITA A DUCHOVNÍ ŽIVOT .....	201
ZÁVĚR .....	205