

Obsah

Úvod	9
1. Kapitola	
Původní citová zranění	15
Tisíc a jedno neviditelné citové zranění.....	18
Tíže minulosti.....	25
Kdo za to může?	29
Prvotní hřích - původní zranění?	30
2. Kapitola	
První vazba	33
Dějiny jednoho života	35
První vazba.....	35
Rodíme se zranitelní	36
Nedostatky, které člověka poznamenají.....	40
Základní potřeby bezpečí a autonomie.....	41
Obklopující přítomnost.....	45
Přítomnost vytyčující a laskavá.....	47
Utvářející přítomnost.....	48
Kvality přítomnosti - od úmyslu k praxi	52
3. kapitola	
Významný rodičovský pohled	57
Významný pohled	60
Pohled diváka - nezaujaté vědomí	67
Inteligence srdce.....	70

4. Kapitola	
Dopřát si pečující pohled	75
Jak se osvobodit od hlasů minulosti	77
5. Kapitola	
Jak nabýt kvality přítomnosti	85
Afektivní kompetence v dětství.....	87
Posouzení afektivních nekompetencí našich rodičů	88
Kvality přítomnosti ve dvojici.....	102
Jak vytvořit terapeutický kontext.....	112
6. Kapitola	
Emoce – dveře vedoucí do minulosti	127
Emoce – slova těla	130
Emoce – moment bdělosti	131
Emoce – kritický moment probuzení i zaslepení.....	135
Probuzení – nechat se emocemi vést, ale ne unést	137
Jak si „vzít do ruky své vědomí“	139
Předemoční stavy a emoce	142
Svalový krunýř.....	143
Potřeba stát se plně vlastníkem svých emocí.....	147
Potřeba zaujmout postavení.....	151
Potřeba zůstat si vzájemně přítomni.....	153
Ruku na čelo, abyste si nečelili.....	158
Naladění k vstřícnosti	158
Vyrovnání afektivních účtů s minulostí.....	159
7. Kapitola	
Budoucnost, která léčí minulost	161
Budoucnost, která utváří přítomnost	163
Minulost vrytá do našeho mozku	166
Potřeba stát se plně lidským.....	168
Realizace ústředního záměru.....	173
Jak konkrétně uskutečnit svůj ústřední projekt	177

8. Kapitola	
Žítí v přítomnosti	181
Vývoj vědomí.....	184
Naše osobní paradigmata.....	188
Vidění očima zralého člověka	190
Vědomí	194
Cvičení přítomnosti vůči sobě	197
Závěr	199