

OBSAH

I. ČÁST: Podstata adolescence	13
Výhody a výzvy adolescence	17
Zachovávání schopností a cílů adolescentní mysli do dospělosti	20
Adolescence zevnitř	23
Riziko a odměna	27
Odmítání	31
Načasování puberty, sexuality a adolescence	32
Stres a tíseň z prodloužené adolescence	35
Adolescentní přechody a ústřední význam vztahů	37
■ Nástroje vnitřního nazírání č. 1	44
Vidění a utváření vnitřního moře	44
Tři základní druhy map vnitřního nazírání	46
Vnitřní moře	47
<i>Cvičení A: Vhled a třídění mysli pomocí metody SIFT</i>	50
Fyzické vidění hmotného světa oproti vnitřnímu nazírání niterného světa	51
<i>Cvičení B: Osvětlené vnitřní nazírání</i>	53
Empatie	53
<i>Cvičení C: Empatie</i>	55
Integrace	55
<i>Cvičení D: Vnímání harmonie integrace</i>	58
Když není přítomna integrace: Chaos nebo rigidita	59
<i>Cvičení E: Pojmenovat a ovládnout</i>	60
<i>Cvičení F: Rozpoznávání chaosu a rigidity a vyrovnávání mysli</i>	61
Vnitřní nazírání posiluje mysl, mozek a vztahy	62

II. ČÁST: Mozek	64
Dopamin, rozhodování a touha po odměně	65
Rodina, přátelé a vylomeniny	69
Účel adolescence	71
Rozhodování	74
„Nedělej to“ nefunguje: Jděte na to pozitivně	76
Integrace mozku	77
(Pří)ruční model mozku	80
Adolescence jako brána k tvůrčímu objevování	84
Spolupráce mezi generacemi	89
Zranitelnost a příležitost	90
Přestavba mozku a zatemnění mysli	93
V adolescenci se mozek integruje	97
Emoční dolní mozek	98
Dobrodružství a navazování vztahů máme v krvi	99
■ Nástroje vnitřního nazírání č. 2	102
Čas na zamyšlení	102
Čas na zamyšlení, vnitřní nazírání a všímavé uvědomění	102
Prožívání přítomného okamžiku	107
<i>Cvičení A: Uvědomování dechu</i>	108
Budování objektivu vnitřního nazírání	113
Integrace vědomí s kolem uvědomění	115
<i>Cvičení B: Kolo uvědomění</i>	118
Zamyšlení nad kolem	121
III. ČÁST: Citové vazby	124
Bezpečný přístav a odrazový můstek	128
Varianty citové vazby	132

<i>Jistý model</i>	133
<i>Vyhýbavý model</i>	134
<i>Ambivalentní model</i>	135
<i>Dezorganizovaný model</i>	136
Reaktivní citová vazba	137
Jistá citová vazba a integrace mozku	137
Zamyšlení nad citovou vazbou a pochopení vlastního života	141
Otázky k zamyšlení nad citovou vazbou	143
Narativy citové vazby a dvě poloviny mozku	147
Vyhýbavost, citový odstup a levá strana mozku	155
Ambivalence, emoční zmatek a pravá strana mozku	160
Dezorganizovaná citová vazba a disociující mozek	164
Vytváření bezpečného přístavu a odrazového můstku pro adolescenty	169
■ Nástroje vnitřního nazírání č. 3	172
Společný čas a reflektivní rozhovor	172
Jak modely utvářejí současnost	173
<i>Cvičení A: Zamyšlení nad tím, jak modely citové vazby utvářejí</i> <i>reflektivní rozhovory</i>	175
Reflexe, integrace a kořeny empatie	176
<i>Cvičení B: Reflektivní rozhovory</i>	179
Role, kterou hrajeme při vytváření vztahů	180
<i>Cvičení C: Náprava roztržek</i>	181
IV. ČÁST: Zúčastněnost v průběhu změn a náročných úkolů	184
Úcta k člověku, kterým se dospívající stává	185
Odchod z domova	187
Puberta, sexualita a identita	192
Nezávazné známosti	196

Milostný vztah a první láska	198
Nejprve buďte přítomni	203
Změny a výzvy integrace	206
Sexuální orientace, přijetí a upuštění od očekávání	208
Užívání, nebo zneužívání drog?	219
Návrat domů: reflexe, přestavba a náprava trhlin	229
■ Nástroje vnitřního nazírání č. 4	234
Snadné sedmero	234
<i>Cvičení A: Čas na zamyšlení</i>	235
<i>Cvičení B: Spánek</i>	237
<i>Cvičení C: Soustředění</i>	239
<i>Cvičení D: Uvolnění a odpočinek</i>	241
<i>Cvičení E: Čas na hraní</i>	242
<i>Cvičení F: Tělesný čas</i>	244
<i>Cvičení G: Čas na kontakt</i>	245
ZÁVĚR: „MWe“ a integrace identity	248
Poděkování	256