

Obsah

1. část: JAK SE PŘESKLÁDAT

1	Když bolí žít	14
	Pět fází truchlení	15
	Útok, útěk, ustrnutí	17
	Co s tím můžeme dělat?	19
2	Pěkně popořadě	23
	Soustředte se na to, co máte pod kontrolou	23
	Nikdo není ostrov	24
	Experimentujte	27
	Rozpolcenost	29
3	Vlídna slova	32
	Hipí hovadiny!	33
	Co je soucit se sebou?	35
	Připusťte si svou bolest	38
	První krok	39
	Druhý krok a propojení s prvním	42
	<i>Pár laskavých slov</i>	44
4	Vzdejte se boje	47
	Bojovat je vyčerpávající	52
	<i>Jednoduchý experiment o třech krocích</i>	52
5	Když se rozpoutá bouře	55
	Metoda ACE neboli tři P: Připustit, propojit se, ponořit se	56
	<i>Metoda ACE neboli tři P v praxi</i>	57
	Kotvy neovládají počasí	60

	Zpátky k přítomnosti	62
	Kdykoli a kdekoli	65
6	Psychický smog	69
	Proč naše mysl dělá to, co dělá	71
	Přestaňte bojovat	76
	V kouřovém oparu myšlenek	77
	Co jsou myšlenky?	78
	Odpoutejte se od myšlenek	79
	<i>Jednoduchý experiment o třech krocích</i>	82
7	Všímejte si a pojmenovávejte	85
	Umění pojmenovávat	86
	<i>Cvičení na pojmenovávání</i>	86
	Pojmenujte vzorec	88
	Pojmenujte historku nebo příběh	89
	Poděkujte mysli	92
	Neutralizace	93
8	Jak žít a nechat žít	94
	<i>Nádech, zádrž, výdech</i>	95
	<i>Nadechněte se a napočítejte do tří</i>	98
9	Naši vnitřní spojenci	100
	Komunikace, motivace, osvětlení	101
	Komunikace	101
	Motivace	102
	Osvětlení	103
	O co přicházíme	104
	Děti ve třídě a filmy v televizi	106
	Mysl a tělo	108
10	Zvídavě pozorujte	110
	Pocity, emoce a počítky	112

	Vytvořte prostor	116
	<i>Zaznamenejte svůj pocit</i>	117
	<i>Pojmenujte svůj pocit</i>	119
	<i>Prodýchejte svůj pocit</i>	120
	<i>Dovolte si svůj pocit</i>	121
	<i>Rozšiřujte své uvědomění</i>	122
11	Laskavá ruka	126
	<i>Laskavá ruka</i>	129
	<i>Otevřete se</i>	131
	<i>Laskavě sami sebe obejměte</i>	132
	<i>Laskavě k sobě promluvte</i>	133
	Co dál?	136
	Myslete na malé cíle	138
12	Když bolí vzpomínky	141
	Základy	141
	Cvičení „Jak si připustit ztrátu“	142
	Cvičení „Poskytnutí podpory“	146
	<i>Podpořte své „mladší já“</i>	148

2. část: JAK SI PŘEBUDOVAT ŽIVOT

13	Jak dát životu smysl	154
	K čemu to všechno?	155
	Hodnoty	156
	Hodnoty versus cíle	158
	<i>Jak se vám mysl snaží pomoci?</i>	160
	<i>Propojení a reflexe</i>	166
	<i>Ohlédnutí po půl roce</i>	168
	Hodnoty, vztahy a smysl	169
14	Malý krok	173

	Cihla k cihle	176
	Okořeňte a vychutnejte	181
15	Vzorec pro výzvu	182
	Vzorec pro výzvu	183
	Buďme realisté	187
	Ochota	188
16	V zajetí roztrpčenosti	191
	Odpuštění	192
17	Nikdy není pozdě	196
18	Zbavte se zlovyků	201
	Jak změnit vzorce chování	202
	Jak si nové návyky udržet	207
	Návrat ke starým zlovykům	211

3. část: JAK OBNOVIT SÍLY

19	Divadlo života	216
	Umění ocenit	221
	<i>Pět věcí</i>	221
	<i>Oceňte své ruce</i>	222
	<i>Oceňte svůj dech</i>	223
20	Plnohodnotný prožitek	226
	Chvilé plného zapojení	227
	<i>Všímavost ke zvukům</i>	228
	Lisa a žáby	229
	<i>Všímavost k lidem</i>	230
	<i>Všímavost k potěšení</i>	231
21	Radost a žal	233
	Příloha A: Neutralizace	240
	Techniky vizuální neutralizace	241

Techniky zvukové neutralizace	244
Vytvořte si vlastní neutralizační techniky	245
Příloha B: Všímavost k dechu	246
Příloha C: Stanovování cílů	249
Pětibodový plán pro stanovení cílů a jejich závazné plnění	249
Další užitečné tipy pro stanovování cílů	253
Zdroje	254
Poděkování	258
Rejstřík	259