

OBSAH

Předmluva	11
-----------------	----

ÚVOD

Jak se přemluvit ke změně	15
Základ této knihy: Schématerapie	18
Sáhněte po zranitelnosti	22
Jak vám tato kniha pomůže dosáhnout hluboké a trvalé změny	23
Nástroje, s nimiž se v této knize naučíte zacházet	26
Nejste sami	28

KAPITOLA 1

Problematické dovednosti zvládnání a řešení sebeúcty	31
Seznamte se s Eddiem, Judy a Ze	31
Soucítění a dialog s vnitřním dítětem	35
Co znamená mít nenaplněné emoční potřeby	38
Naplňování vlastních potřeb a budování skutečné sebeúcty	43
Schémat a módy: stavební bloky vaší osobnosti	44
Cílem je sebezpřijetí	45

KAPITOLA 2

Příběh o vašem původu: nenaplněné základní emoční potřeby	47
--	-----------

Váš příběh o pěti základních emočních potřebách . . .	47
Cvičení: Poznejte své Malé já (Část 1)	52
Podrobné zamyšlení nad pěti základními emočními potřebami	54
Základní emoční potřeby mimo rodinu	60
Cvičení: Poznejte své Malé já (Část 2)	61

KAPITOLA 3

Jaká jsou vaše schémata a odkud se vzala?	67
Co jsou to schémata	67
Portréty schémat	68
Propojení s důležitými vzpomínkami ze schémat	87
Cvičení: Tři prioritní schémata	89
Co dál?	91

KAPITOLA 4

Módy: postavy v příběhu o vašem původu	93
Je to schéma, nebo mód?	94
Jak větší uvědomění pomůže ke změně	95
Módy a jejich schémata	96
Pět základních typů módů	98
Jakou roli hraje pět typů módů v příběhu o vašem původu?	102
Portréty módů	104
Cvičení: Určení vašich módů	110
Doplnění tabulky módů	116
Cvičení: Jak si představit své módy a způsoby jejich vzájemného působení	118

Cvičení: Vizualizace pomocí módů	121
Jak trvale zvládat adaptivním způsobem	126

KAPITOLA 5

Dáme všechno dohromady s pomocí zdravého pečujícího dospělého	129
Studie člověka: obraz zdravého pečujícího dospělého	130
Mód zdravého pečujícího dospělého v akci	132
Jak porozumět módu zdravého pečujícího dospělého	134
Začíná to vnitřním dítětem	135
Jak zdravé a pečující je vaše Dospělé já?	136
Cítit se dobře jako zdravý pečující dospělý s vnitřním dítětem	137
Cvičení: Deník zdravého pečujícího dospělého	138
Hodnoty zdravého pečujícího dospělého	140
Šest zásad zdravého pečujícího dospělého	141
Cvičení: Hodnoty vašeho zdravého pečujícího dospělého	144
Zdravý pečující dospělý je proces ve vašem životě	145
Rychlý test!	147

KAPITOLA 6

Dialogy mezi módy vám ukážou novou cestu	149
Šest zásad, jak zvládat módy dialogem	150
Dialog s módem zvládajícího dítěte	154
Dialog s kategoriemi módu obtížného zvládání	156
Dialog s módem vnitřního kritika	161
Cvičení: Praktikování dialogu módů	164

Pěstujte spojení mezi svým vnitřním dítětem a zdravým pečujícím dospělým	167
Cvičení: Deník módových obrazů a módové kartičky	170
Vzestupná spirála změny chování	176
Vzorec pro změnu chování	177
Posunout se dopředu	178

KAPITOLA 7

Jak na vaše nové já: všímavost a ekosystém růstu	181
Ekosystém růstu	182
Vytvořte prostor pro své budoucí já	205
Poděkování	207
Poznámky	209
Literatura a zdroje	213