

Obsah

Úvod		9
I. část – Obecné úvahy o sebelásce – co všechno umí?		11
1.1	Sebeláska zatím nedostala místo, které si zaslouží	12
1.2	Sebeláska hýbe světem.	13
1.3	Bible o sebelásce mluví, církve ji však nepodporuje	14
1.4	Sebeláska je v přírodě přirozený jev	15
1.5	Sebeláska je zcela bezpečná	16
1.6	Sebeláska vytváří lepší příčiny pro lepší následky	18
1.7	Sebeláska vede k zodpovědnosti	19
1.8	Sebeláska podporuje samostatnost a nezávislost.	20
1.9	Sebeláska podporuje flexibilitu a přijímání namísto (názorové) vyhraněnosti	21
1.10	Sebeláska v nás posiluje víru	23
1.11	Skrze sebelásku jsme přínosem celku	23
1.12	Sebeláska si poradí s egem	25
1.13	Sebeláska život od základů změní	27
1.14	Pojmy spojené se sebeláskou	29
1.14.1	Sebevědomí.	30
1.14.2	Sebepřijetí	33
1.14.3	Sebeúcta.	34
1.14.4	Sobectví, čili egoismus.	35
1.14.5	Sebestřednost	40
II. část – Sebeláska v osobním životě člověka		44
2.1	Dva principy (sebe)lásky – útěcha a povzbuzení.	44
2.1.1	(Sebe)láska a přirozené potřeby.	47
2.1.2	Jak působí útěcha?	48
2.1.3	Jak působí povzbuzení?	50

2.2	Sebeláska a základní životní pozice.....	52
2.2.1	Co znamená „být OK“?	55
2.2.2	Co znamená „nebýt OK“?.....	58
2.2.3	Proměnlivost a stabilita životních postojů	64
2.2.4	„Já nejsem OK – Ty jsi OK“, aneb odmítání sebe sama – neláska k sobě.....	66
2.2.5	„Já jsem OK – Ty nejsi OK“, aneb odmítání druhých a základ nezdravého sebe-prosazování	72
2.2.6	„Já nejsem OK – Ty nejsi OK“, aneb odmítání všeho a základ rezignace.....	73
2.2.7	Já jsem OK – Ty jsi OK, aneb přitakání sobě i ostatním, základ sebelásky	82
2.3	Nedostatek sebelásky.....	82
2.3.1	Je běžné nemít sám sebe rád.....	84
2.3.2	Jak se nedostatek sebelásky manifestuje v životě?	84
2.3.2.1	Zpochybňuji vlastní bytí.....	84
2.3.2.2	Nemám rád (své) tělo v jeho přirozenosti	91
2.3.2.3	Odmítám (svou) nedokonalost	95
2.3.2.4	Nepřijímám své myšlení, cítění a chování	98
2.3.2.5	Vytvářím závislostní vztahy	107
2.3.2.6	Závidím a žárlím	113
2.4	Jak odmítání sebe sama vzniká a udržuje se v chodu? ...	122
2.4.1	Citlivé dětské vnímání se setkává s výchovou	124
2.4.2	Dítě přebírá programy a tradice předků.....	128
2.4.3	Vina a trest	132

III. část – Metody k rozvoji vnímání a sebelásky

	a tipy pro osobní rozvoj.	135
3.1.	Pozorování a uvědomění sebe sama	136
3.1.1	Stopka	137
3.1.2	Škálování.....	141
3.1.3	Žolíkové karty.....	148

3.2	Přímé metody k rozvoji sebelásky	154
3.2.1	Přijetí svého těla	157
3.2.1.1	Vděčnost k tělu	157
3.2.1.2	Usmívající se tělo	162
3.2.1.3	Přijímání dokonalosti svého těla	164
3.2.1.4	Vnímání těla jako větší, než jsme my sami	167
3.2.2	Péče o zranitelné vnitřní dítě	168
3.2.2.1	Meditace – setkání s vnitřním dítětem	172
3.2.2.2	Všední dny s vnitřním dítětem	175
3.2.3	Rozvoj sebedůvěry	180
3.2.3.1	Uctění vnitřního krále / vnitřní královny	181
3.2.3.2	Podpora vlastních schopností	184
3.2.3.3	Zlatý stín	186
3.2.3.4	Jak bych žil/a svůj život, kdyby...?	189
3.2.4	Snížování přešlechtěných strachů	191
3.2.4.1	Setkání s vlastním strachem	193
3.2.4.2	Pouštění	196
3.2.4.3	Co bych dělal/a, kdybych neměl/a strach?	202
3.2.5	Rozvoj pochopení a lásky v každé situaci	205
	Zaklínadlo „I tak se mám rád/a”	205
3.2.6	Spojení s vyšším principem - všudypřítomnou láskou... ..	211
3.2.6.1	Meditace – čerpání z pramene lásky matky Země	213
3.2.6.2	Krátká meditace – Zakořenění	216
3.2.6.3	„Co by teď udělala láska?”	217
3.3	S čím je dobré na cestě osobního rozvoje počítat a co přijmout?	218
3.3.1	Vrcholy, dna a plnost života	218
3.3.2	Vnitřní pravda	220
3.3.3	Hra a návrat do dětských let	221
3.3.4	Odvaha setkat se se vším, co se uvnitř ozývá	223
3.3.5	„Já” je jedna velká parta	226
3.3.6	Jsem víc, než si dokážu představit	229