

Obsah

Úvod	9
Sebeovládání a dosahování cílů	10
Sebeovládání a jóga	11
Trocha teorie	11
Sebeovládání je v józe na začátku, uprostřed i na konci	12
Magické nástroje jógy: sebeuvědomování a relaxace	18
Sebeuvědomování	18
Relaxace	19
Sankalpa (předsevzetí)	22
Autosugestivní ovlivňování má místo v józe i v psychoterapii	23
Antar mauna (cvičení vnitřního ticha, ale žádné ticho nečekejte)	23
Náhled neboli dýchánek s démony	25
Dýchání	26
Další jógové inspirace ke zlepšení sebeovládání	28
Duchovní kouření	28
Princip opaku (pratipakša bhávana)	28
Uměřenost čili Jak překonat myšlení „všechno nebo nic“	28
Co máme společného?	30
Nejmocnějším zdrojem vůle a sebeovládání je láska	31
Sebeovládání a tradiční indické lékařství (ájurvéda)	33
Tři podstaty	33
Sebeovládání podle vašeho typu	34
Zušlechtěná podoba tří podstat	36
Tři podstaty a mezilidské vztahy	37
Krátce o sebeovládání a čínské medicíně	38
Sebeovládání a životní styl	39
Nemoci životního stylu	39
Jak vypadá zdravý životní styl?	41
Sebeovládání a komunikace	42
Umění projevit emoce	42
Báječné umění naslouchat	42
Pozor na informační šum	43
Mimoslovní komunikace	43
Důvěra	44
Umění odmítat	44
Umění pochválit a pochvalu přijmout	46
Umění kritizovat a přijmout kritiku	46
Kritika	46
Přijetí kritiky	47

Nepřátelé sebeovládání v mezilidských vztazích.....	47
Příběh na závěr	48
Sebeovládání a psychoterapie	49
Není jedna psychoterapie	49
Naučená bezmoc a naučená moc	50
Kdy je sebeovládání problémem, ne řešením	50
Umíte přijímat své pocity?	54
Vůle nebo motivace?	55
Past slov a past myšlenek	57
Spojení se zemí a se skutečností (grounding).....	60
Prostě „stop!“	61
Stop.....	61
Siréna	61
Dálkové ovládání	62
Zázračné slůvko „ale“	62
Odměny a tresty – účinné, ale ne bez rizika.....	63
Psychodrama	64
Sebeuvědomování a sebemonitorování	64
Reframing (změna vztahového rámce či přerámování).....	64
Paradox	65
Když chce jeden hot a druhý čehý čili Sjednocení osobnosti	65
Sebeovládání v akci	67
Sebeovládání u některých návykových problémů	69
Sebeovládání a fyzická agrese.....	69
Sebeovládání a strach nebo úzkost.....	72
Sebeovládání při léčbě deprese	74
Sebeovládání a tělesná bolest.....	76
Pendlování (shuttling)	77
Postup pro hrdiny	77
Motivační cyklus.....	77
Jak zlepšit sebeovládání při léčbě návykových nemocí.....	79
Úvodem.....	79
Přehled některých možností.....	81
Dvanáct kroků Anonymních alkoholiků, Anonymních narkomanů a Anonymních hráčů.....	88
Dvanáct kroků.....	89
Další užitečné zásady	91
Kontakt na Anonymní alkoholiky, Anonymní hráče, Anonymní narkomany atd.....	92
Jak zlepšit sebeovládání u závislých na alkoholu	93
Jak zlepšit sebeovládání u závislých na drogách	93

Jak zlepšit sebeovládání u patologických hráčů	93
Sebeovládání a práce	94
Sebeovládání a počítače, internet, počítačové hry	98
Sebeovládání do nepohody.....	101
Saturnské příběhy.....	101
Ztráta blízkého člověka a truchlení	102
Vyšší moc: Když nestačí vlastní síly	103
Závěr.....	106
Inspirující myšlenky týkající se sebeovládání.....	107