

Obsah

Předmluva	9
Úvod	10
TEN NEGATIVNÍ HLAS UVNITŘ	17
Samomluvy	20
Kde se všechny ty postavy vzaly?	33
Inventura vnitřních postav: kolik těch hlasů vlastně je?	35
Jste to, co myslíte, že jste?	38
KDO JE VNITŘNÍ KRITIK, JAK NÁS OMEZUJE A O CO MU JDE?	41
Made in trauma	46
Kritik – strážce hranic a vžitých přesvědčení	53
Typologie kritiků	58
Kritika přizívuje u moci naše spoluúčast	62
Kritikovo poslání – chránit nás.....	64
POZNEJTE SVÉHO „NEPŘÍTELE“ – STUDIUM VNITŘNÍCH ČÁSTÍ NA JEVIŠTI	69
Dialogické jednání s vnitřním partnerem	69
Aréna vnitřních postav	71
Tělesné prožívání a pocity	73
Kritik – preventista nedokonalosti	80
Srovnávání	81
„Ježíš, já teda vypadám!“ aneb kamera jako zesilovač vnitřních postav	82
Kritik inspirací.....	86
Vstřícný svědek – přející pozornost	87
Tanec na hranici	96

Studium studu a trapnosti	100
Odvaha a zranitelnost	104
Vstup do vnitřní postavy, která nás ruší.....	106
 JAK NA KRITIKA	111
Oddělení se od vnitřního kritika	111
<i>Cvičení: Vizualizace postavy vnitřního kritika</i>	114
Rozpoznání kritika	116
<i>Cvičení: Stopování kritika</i>	118
Identifikujeme kritika v akci.....	119
<i>Cvičení: Pravidlo 5 sekund</i>	122
<i>Cvičení: Moudrost těla při rozhodování</i>	123
<i>Cvičení: Měl bych už konečně</i>	126
Deklarace důstojnosti	127
 MINDFULNESS – LÉČBA PŘÍTOMNOSTÍ	131
<i>Kazuistika: Zastavit se, dovolit si nevědět a všímavě nekonat</i>	133
<i>Cvičení: Máte všech pět pohromadě?</i>	133
Soucit k sobě	135
<i>Cvičení: Soucitrné zastavení</i>	138
Dovolit si znovu cítit	141
<i>Cvičení: Hostinský dům</i>	143
Vstřícný svědek – kultivace podpory	145
Mýty o laskavosti, které brání sebepřijetí a kultivaci vstřícného svědka	147
<i>Cvičení: Vstřícný svědek</i>	149
<i>Kazuistika: Nenápadná sebelaskavost</i>	150
 KONFRONTACE KRITIKA	153
Likvidace kritika	153
<i>Cvičení: Imaginace likvidace vnitřního kritika</i>	153
Konfrontace kritika	154

Cvičení: Ukažte kritikovi, že umíte selhat ještě více	156
Tlumočnické aikido – pomáháme kritikovi s otevřenější komunikací	157
PROMĚNA POSTOJE – KRITIK INSPIRACÍ, PARTNEREM A SPOJENCEM	
Agnieszka Kowalska: Uznání hodnotnosti vnitřního kritika	161
Inspirace kritikem	164
Cvičení: Kvality vnitřního kritika	164
Výměna rolí	166
Kazuistika: Kdo má moc?	166
Kritik partnerem a spojencem	168
Kazuistika: Vstup do kritika – zadrhávání	172
Cvičení: Staňte se tvůrcem příběhu o vnitřním kritikovi	173
Závěr	173
Poděkování	175
Poznámky	
Poznámky	176
Literatura	179
Summary	187