

Obsah

Předmluva	9
Úvod	13

ČÁST PRVNÍ

Systemy vnitřní rodiny	17
1 Všichni máme mnoho myslí	18
CVIČENÍ: Seznamte se s ochráncem	38
CVIČENÍ: Mapování částí	42
2 Proč se části vmísí	44
CVIČENÍ: Oddělení se a vtělení	48
3 Tímhle se všechno změní	65
CVIČENÍ: Meditace dilematu	68
CVIČENÍ: Práce s náročným ochráncem	71
4 Více o systémech	75
CVIČENÍ: Denní meditace IFS	87
5 Mapujeme své vnitřní systémy	90

ČÁST DRUHÁ

Vedení Já	107
6 Uzdravení a transformace	108
CVIČENÍ: Cesta	112
CVIČENÍ: Přístup k Já pomocí oddělení	116
7 Já v akci	129

8	Vize a poslání	153
	CVIČENÍ: Požární cvičení	160
	CVIČENÍ: Meditace smutného člověka	162
ČÁST TŘETÍ		
	Já v těle, Já ve světě	175
9	Životní lekce a m-učitelé	176
	CVIČENÍ: Pokročilé mapování částí	180
	CVIČENÍ: Práce se spouštěči	184
10	Zákony vnitřní fyziky	186
	CVIČENÍ: Pokročilá práce s ochráncem	190
11	Vtělení	198
	CVIČENÍ: Meditace těla	212
	Závěrečné myšlenky	215
	Poděkování	221
	O autorovi	223