

OBSAH

ÚVOD.....	5
1. ČTYŘI MATRJOŠKY	9
Temperament.....	9
Charakter.....	18
Osobnost	20
Říká se tomu povolání	29
Identita, poslední matrjoška.....	31
2. BOŽE, JÁ NEVÍM, KDO JSEM!	39
Pravda a zdání pravdy.....	40
Další rodičovské „zakletí“	45
Tanec nebo box?.....	51
3. BLOUDĚNÍ – PŘÍBĚH „VYBYDLENÉ“ IDENTITY	55
Tři zlaté vlasy děda Vševěda: náhled a změna.....	55
Viry zabíjející identitu	64
Virus nejistoty	67
Strach z konfliktu, z hádek.....	69
Strach z osamocení.....	71
Opírám se o druhé.....	76
Mám strach, že nebudu milována	77
4. MIMO VLASTNÍ IDENTITU.....	83
Popřela jsem sama sebe.....	83
Dělám to, co se líbí druhým.....	85
Na podpěrách mého křesla jsou vždy cizí lokty	87

Vycházela jsem se všemi, jen ne sama se sebou	89
Byla jsem nespokojená, ale nevěděla jsem proč	96
5. VNUCENÁ IDENTITA.....	99
Osobnost, kterou nejsem	99
Narcismus.....	102
Výjimečné bytosti.....	105
Narcistně modifikované organismy	107
Strach z vlastní zodpovědnosti	109
Skryté smlouvy (koluze) a spoluvina.....	112
Cena za osvobození	115
Zradit pravdu	120
6. NALEZENÍ SEBE SAMA – PŘÍBĚHY NOVÝCH ZAČÁTKŮ.....	123
Včelí královna	123
Naslouchat své bolesti.....	130
Obrazy smrti	135
7. HOUSENKA A MOTÝL – METAMORFÓZA	137
Z temnot k novému životu	137
Pochopitelné krajnosti.....	139
Oddálit se kvůli novému narození	141
Proměna a partnerský vztah.....	143
Okamžik, který změní život.....	147
Sedm hvězd znovunalezené identity	152
8. IDENTITA POD TLAKEM SKUTEČNOSTI A ŽIVOTA	177
Podrobte se zkoušce, abyste mohli věřit (v sebe)	179
Kapka citronu	181
Respektovat se a vyžadovat respekt.....	185
Sebeúcta a spravedlnost.....	187
9. PROČ JE DŮLEŽITÉ BÝT SÁM SEBOU	191
Řeka lásky	191
Být sám sebou v partnerském vztahu	193

Hrdina, drak a boj	194
Láska k pravdě	201
10. BÝT SAMI SEBOU JAKO RODIČE	207
Kulturní viry	208
Psychologické viry.....	225
Výchovný soulad.....	234
11. STUDIUM A IDENTITA – STUDOVAT A BÝT SÁM SEBOU	243
Paměť	244
Přetváření.....	245
Radost z porozumění.....	247
12. IDENTITA A DUCHOVNÍ ŽIVOT	251
ZÁVĚR	257