

Obsah

Předmluva	9
PRVNÍ KAPITOLA	
Co je focusing?	13
DRUHÁ KAPITOLA	
Proces focusingu	23
TŘETÍ KAPITOLA	
Focusing v bezpečí a důvěře	27
ČTVRTÁ KAPITOLA	
Začínáme s focusingem	37
PÁTÁ KAPITOLA	
Hluběji do focusingu	47
ŠESTÁ KAPITOLA	
Přijímání darů	57
SEDMÁ KAPITOLA	
Zvláštní užití focusingu	63
OSMÁ KAPITOLA	
Jak na problémy	75
DEVÁTÁ KAPITOLA	
Focusing s přítelem	89
DESÁTÁ KAPITOLA	
Informace pro terapeuty	101
JEDENÁCTÁ KAPITOLA	
Pokud docházíte na terapii	117
Zdroje	123