

OBSAH

• ČÁST 1.....	5
Psychologie pro zdravé lidi do každého dne	7
Enneagram jako typologie?	10
Hlubší význam enneagramu.....	10
Pozornost	11
Vnitřní pozorovatel - svědek.....	11
• ČÁST 2.....	13
Emoční inteligence	14
Emoční zkušenost	14
Každý máme svého psa.....	15
Porucha softwaru?	16
• ČÁST 3.....	17
Instinkty	18
Představení instinktů	18
Kompenzační strategie	19
Sebezáchovná kompenzační strategie	21
Vztahová kompenzační strategie.....	23
Sociální kompenzační strategie	25
Nalezení kompenzační strategie	27
Uzdravování?.....	27
Proč zůstáváme?	28
• ČÁST 4.....	29
Emoční schémata	30
Nejčastější maladaptivní schémata (Tara Bennet Goleman 2002)	31
Opuštění	32
Emoční deprivace.....	33
Podmanění v intimním vztahu blízkou osobou.....	34
Nedůvěra.....	35
Neschopnost vzbudit lásku.....	36
Vyloučení.....	37
Zranitelnost.....	38
Selhání	38
Perfekcionismus	40
Oprávněná	40
Životaschopnost schématu a jeho vliv na nás	41
Jaká byla, takový přišel.....	41
Zamyšlení nad společnými zprávami.....	42
Životopis v pěti krátkých kapitolách	44
Nevyžádané návrhy.....	45
Sebedůvěra	47
Spekulace	47

• ČÁST 5.....	49
Osobnost	50
Box? Škatulkování?	50
• ČÁST 6.....	53
Enneagram – model, způsob a struktura	54
Typ osobnosti – struktura poznatelných znaků	54
Vědomí	54
Sebeuvědomění jako nástroj	56
Zralost osobnosti.....	57
Zralost a schopnost být v přítomnosti.	59
Tři centra inteligence	60
Břicho	60
Srdce	60
Hlava.....	61
Pudové obranné reakce.....	61
Devět způsobů, jak naplnit své potřeby a získat to, co chceme a ochránit se před tím, co nás zraňuje	62
Zdroje typové struktury.....	63
Podrobnější rozbor tří základních pilířů	63
Obranný mechanismus	63
Obranné mechanismy - přehled.....	63
Vytváření reakce	64
Potlačení	64
Identifikace	64
Introjekce.....	65
Izolace	65
Projekce.....	65
Racionalizace	66
Popření.....	66
Otupění - narkotizace	66
Intelektualizace	66
Emocionalizace	67
Sublimace.....	67
Regrese.....	67
Jednoduchý přehled obranných mechanismů přiřazených k enneatypům.....	67
Emoční návyk – vášň typu	68
Mentální návyk – návyk způsobu myšlení.....	69
Zaměření pozornosti	70
Sebeobraz	70
Psychologické popisy typů.....	71
Struktura typu osobnosti.....	71
Křídla.....	72

• TYP 1	73
• Co můžete slyšet od jedniček.....	73
• Co slýchávaly jedničky od rodičů	73
• Schéma	73
• Falešná zpráva z dětství.....	74
• Emoční návyk.....	75
• Myšlenkový návyk.....	76
• Obranný mechanismus.....	77
• Sebeobraz.....	78
• Když se nezlepšujeme, tak... ..	79
• Cesta k uvolnění a rozvoji.....	81
Vztahy	82
Podtypy	82
1. Starostlivost.....	82
2. Horlivost, žárlivost	83
3. Nepřízpůsobivost.....	84
• TYP 2	85
• Co můžete slyšet od dvojek.....	85
• Co slýchávaly dvojky od rodičů	85
• Schéma	86
• Falešná zpráva z dětství.....	86
• Emoční návyk.....	88
• Myšlenkový návyk.....	89
• Obranný mechanismus.....	89
• Sebeobraz.....	90
• Když se nezlepšujeme, tak... ..	90
• Cesta k uvolnění a rozvoji.....	91
Vztahy	92
Podtypy	93
1. Privilegia, výhody.....	93
2. Svádění, agrese	94
3. Ctižádost.....	95
• TYP 3	96
• Co můžete slyšet od trojek.....	96
• Co slýchávaly trojky od rodičů	96
• Schéma	97
• Falešná zpráva z dětství.....	97
• Emoční návyk.....	98
• Myšlenkový návyk.....	99
• Obranný mechanismus.....	100
• Sebeobraz.....	101
• Když se nezlepšujeme, tak... ..	101
• Cesta k uvolnění a rozvoji.....	103

Vztahy	104
Podtypy	105
1. Jistota	105
2. Mužství/ ženství.....	106
3. Prestiž	107
• TYP 4	108
• Co můžete slyšet od čtyřek.....	108
• Co slýchávaly čtyřky od rodičů.....	108
• Schéma	109
• Falešná zpráva z dětství.....	109
• Emoční návyk.....	110
• Myšlenkový návyk.....	112
Vztahy	113
• Obranný mechanismus.....	114
• Sebeobraz.....	114
• Když se nezlepšujeme, tak... ..	114
• Cesta k uvolnění a rozvoji.....	116
Podtypy	117
1. Bezohlednost k soě samému- neohroženost	118
2. Konkurence, nenávisť.....	119
3. Stud.....	120
• TYP 5	121
• Co můžete slyšet od pětěk	121
• Co slýchávaly pětky od rodičů.....	121
• Schéma	121
• Falešná zpráva z dětství.....	122
• Emoční návyk.....	123
• Myšlenkový návyk.....	124
• Obranný mechanismus.....	124
• Sebeobraz.....	125
• Když se nezlepšujeme, tak... ..	126
• Cesta k uvolnění a rozvoji.....	127
Vztahy	127
Podtypy	128
1. Můj dům, můj hrad.....	128
2. Vyžadovaná důvěra	129
3. Totemy.....	130
• TYP 6	131
• Co můžete slyšet od šestek.....	131
• Co slýchávaly šestky od rodičů	131
• Schéma	131
• Falešná zpráva z dětství.....	132

• Emoční návyk.....	133
• Myšlenkový návyk.....	135
• Obranný mechanismus.....	136
• Sebeobraz.....	136
• Když se nezlepšujeme, tak.....	137
• Cesta k uvolnění a rozvoji.....	138
Vztahy.....	139
Podtypy	139
1. Vřelost.....	139
2. Síla a krása	140
3. Povinnost	141
• TYP 7	142
• Co můžete slyšet od sedmiček	142
• Co slychávaly sedmičky od rodičů.....	142
• Schéma	143
• Falešná zpráva z dětství.....	143
• Emoční návyk.....	144
• Myšlenkový návyk.....	145
• Obranný mechanismus.....	146
• Sebeobraz.....	148
• Když se nezlepšujeme, tak.....	148
• Cesta k uvolnění a rozvoji.....	149
Vztahy.....	150
Podtypy	151
1. Rodina stejně smýšlejících	152
2. Ovlivnit a ovlivňovat, fascinace.....	152
3. Sociální oběť, služba.....	153
• TYP 8	155
• Co můžete slyšet od osmiček	155
• Co slychávaly osmičky od rodičů.....	155
• Schéma	155
• Falešná zpráva z dětství.....	156
• Emoční návyk.....	157
• Myšlenkový návyk.....	158
• Obranný mechanismus.....	159
• Sebeobraz.....	159
• Když se nezlepšujeme, tak.....	160
• Cesta k uvolnění a rozvoji.....	161
Podtypy	162
1. Spokojené přežívání.....	162
2. Majetnictví, vlastnictví, oddanost	163
3. Spolčování, přátelství	163

• TYP 9	165
• Co můžete slyšet od devítek.....	165
• Co slýchávaly devítky od rodičů	165
• Schéma	166
• Falešná zpráva z dětství.....	166
• Emoční návyk.....	168
• Myšlenkový návyk.....	169
• Obranný mechanismus.....	170
• Sebeobraz.....	171
• Když se nezlepšujeme, tak.....	171
• Cesta k uvolnění a rozvoji.....	172
Vztahy	175
Podtypy	175
1. Chuť.....	176
2. Splynutí.....	176
3. Účast.....	177
• ČÁST 7	179
Podtypy - tabulka	180
Bod zlomu a rozvoje - tabulka	182
Ctnost	183
Projevy ctnosti	183
Ctnosti a esence související s jednotlivými strukturami osobnosti - tabulka	184
Konverze emočních návyků - vášně ve ctnost.....	185
Dovolte to.....	185
Prostředky k vývoji	186
Několik faktů.....	186
VIA NEGATIVA	187
Konkrétní kroky	187
VIA POZITIVA	187
• SEZNAM LITERATURY	188