

Obsah

	ÚVOD	9
	(NE)OBYČEJNÁ LIDSKÁ SPOKOJENOST	13
	SEBEHODNOTA	17
	Pohled druhých	17
	Vlastní pohled	18
	Jak mám tedy nahlížet na sebe?	19
	CESTA KE SPOKOJENOSTI	27
	Hlavní milníky cesty ke spokojenosti	28
	SEBELÁSKA	49
	Základní principy	49
	DŮVĚRNÉ VZTAHY JAKO PILÍŘ SPOKOJENOSTI	53
	Vztahy a jejich kořeny	54
	Vztahy a současnost	55
	Tipy, jak pracovat na tématu odpuštění o samotě	62

	PARTNERSKÉ VZTAHY	73
	Pohled ženy – intimita a blízkost	73
	Vliv obou partnerů na vztah	76
	Pohled muže	79
	SVĚT EMOCÍ A KLÍČ K NIM	89
	Emoce z psychosomatického úhlu pohledu	89
	Emoce z psychologického úhlu pohledu	92
	Co má větší vliv – geny, nebo rodinné prostředí?	92
	JAK PRACOVAT S VLASTNÍMI EMOCEMI	95
	Uvědomujte si své pocity v těle	95
	Své emoce využijte ve svůj prospěch	96
	Svým emocím dejte průchod	97
	Tipy, jak zpracovat nepříjemné emoce	97
	CESTA K HARMONII A VNITŘNÍMU KLIDU	133
	Já a mé vztahy	133
	Já a mé myšlenky	134
	Já a má přání	136
	JAK JÍT OSOBNÍM ZÁMĚRŮM A PŘÁNÍM NAPROTI	141
	Pořídte si sešit (diář, poznámkový blok)	141
	Budte v souladu s tím, co chcete a co říkáte	142

Pečujte o své tělo i psychiku	144
Osobní a duchovní rozvoj	145
 DESET INSPIRACÍ PRO OSOBNÍ ROZVOJ	149
 PŘÍBĚHY Z KLIENTSKÉ PRAXE	153
Věra, vdaná jedenáct let, dvě děti	153
Jitka, vdaná sedm let, dvě děti	156
Martina, svobodná, 36 let	159
Petr, 34 let	161
 LITERATURA	165
Publikace	165
Internetové zdroje	165
Inspirace a doporučení	166
 MEDAILON AUTORKY	167