

# Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
<b>1. Nahlédněte do svého vnitřního zavazadla a identifikujte břemeno, které vás tíží</b>	11
Jak potkat sám sebe?	12
Podívejte se na svou zátěž	14
Budte k sobě poctiví	19
<b>2. Připusťte si své emoce, poznejte je a přijměte je</b>	29
Co to je pocit?	30
Přestaňte se nadměrně kontrolovat a dovolte sami sobě prožívat své emoce	33
Jak přijmout protikladné pocity	48
<b>3. Vymezte své hranice a zbavte se cizích zátěží</b>	50
Každý člověk potřebuje hranice	50
Jak respektovat vlastní hranice	51
Moje břemeno – tvoje břemeno. Jak odložit cizí zavazadlo	54
Každodenní péče o sebe sama	55
Vytyčení hranic a jejich překračování	59
<b>4. Odložte zátěž zděděnou po předcích</b>	73
Dědictví po předchozích generacích	74
Témata a způsoby předávání v rámci rodiny	77
Sestavení genosociogramu: užitečná cesta do minulosti	80
<b>5. Rozpuštění a odložení zátěže</b>	90
Nejdřív připustit a pak opustit	90
Uvolnění vazby s milovaným člověkem	92
Odložení pocitu viny a vnitřní odpuštění	96

Vzdát se plánů	98
Vzdát se očekávání	99
Užitečné rituály	101
<b>6. Probdělé noci: Když se duše přehrabuje ve svém cestovním zavazadle</b>	107
Nedostatek spánku a biorytmy	107
Co dělat, když trpíme nespavostí?	109
<b>7. Váš potravinový košík a zásoby na cestu</b>	126
Čím naplnit své osobní zavazadlo	126
Knihy zdrojů	128
Psychická odolnost	130
Je štěstí v genech, nebo v duši?	131
Zaměřit pozornost na příznivé okamžiky	133
Týden péče o sebe	136
Vaše zavazadlo, váš proviant	140
<b>8. Za kým mám jít?</b>	142
Kdo co dělá? Ke komu můžu jít?	143
Jaké psychoterapeutické metody hradí zdravotní pojišťovna a co všechno zahrnují?	145
Další terapeutické metody	148
Jaká psychoterapie je pro mě nejlepší?	151
Kde najdu vhodného terapeuta?	152
Svépomocné skupiny a komunity	154
Semináře	155
Seznam cvičení	156
Závěrečná poznámka a kontakt	158