

OBSAH

O autorce	7
Předmluva	9
Jak s touto knihou pracovat	11
Jak fungují komplikovaní lidé?	15
Malý exkurz do typologie charakterů	15
Podivínské a excentrické osobnosti	16
Dramaticko-emocionální osobnosti	19
Úzkostlivé, závislé a kompulzivní osobnosti	23
Od kdy je člověk „komplikovaný“?	31
Co vlastně znamená „komplikovaný“	31
Příležitostně, nebo patologicky komplikovaný?	32
Co vede komplikované lidi k jejich chování?	33
Dobré stránky zlosti a hněvu	41
Vztek je energie!	41
Rozhořčení vítáno!	42
Jak zkrotit hněv	43
Když trpí tělo i duše	45
Jak suverénně řešit konflikty	47
Příležitost nebo nebezpečí?	47
Analýza konfliktu pomůže jeho řešení	48
Jak řešit konflikty	50
Každodenní otravové	55
První pomoc při setkání s komplikovanými lidmi	57
Jak raději nereagovat	57
Jak se zachovat	63
Jak nabrat sílu po náročném setkání	77

Posilněte sebe sama!	85
Zdravé sebevědomí – větší sebejistota	85
Sebereflexe a sebepoznání	87
Nástroje pro posílení sebe sama	93
Jak cíleně čerpat sílu	94
Uvedte tělo a duši do rovnováhy	96
Soustředte se na své silné stránky!	98
Samochvála nesmrdí!	99
Jak může empatie zlepšit váš život	100
Odpuštění posiluje	102
Jak nás vděčnost vnitřně zpevňuje	104
Jak naše nálada vytváří atmosféru	106
Dobré pocity přinášejí víc než jen dobrou náladu	108
Zpracování pocitů pomocí fokusování	111
Zbavte se špatných pocitů pomocí Sedona metody	112
Nedovolte svému negativnímu přesvědčení, aby vás ovládalo	114
Co vás těší, to vás posiluje	118
Procvičujte svou všímavost	120
Naučte se přijímat kritiku a nebrat si ji osobně	123
Komunikujte jasně	125
Malé triky s velkým účinkem	128
Jak se stát tím, kým chci být?	135
Budte si jisti sami sebou	136
Analýza nevědomých potřeb	138
Formulace cíle	141
Jak se zbavit zažitého chování a zautomatizovat si nové	144
Naplánujte si své nové chování – plány „když-potom“	149
Staňte se tvůrcem svého života!	153
Poděkování	155
Další literatura a zdroje	157