

# Obsah

Úvod: Ztráta kontroly k člověku patří . . . . .	7
1 Co bychom měli vědět o pocitech . . . . .	10
2 Pročišťování amygdaly – svépomocná metoda . . . . .	26
3 Hloubání jako projev ztráty kontroly nad obavami . . . . .	36
4 Ztráta kontroly nad strachem – chorobný strach . . . . .	64
5 Ztráta kontroly nad vztekem a zlostí . . . . .	85
6 Destruktivní síla vzteku – nenávisť je droga . . . . .	104
7 Pocit vlastní hodnoty / analýza vlastní hodnoty . . . . .	109
8 Ztráta kontroly a osobnost . . . . .	140
9 Zablockované pocity a ztráta kontroly – „strom pocitů“ . . . . .	156
10 Závěrečná úvaha . . . . .	167
Příloha . . . . .	170
Literatura . . . . .	181