

OBSAH

ÚVOD 11

<i>Jak tahle kniha vznikla</i>	12
<i>Potřeba, obava, risk</i>	17
Cvičení: Zkoumání osobní historie důvěry	19

1. CO JE DŮVĚRA?	21
<i>Inteligentní nedůvěra</i>	26
<i>Schopnost důvěřovat</i>	29
<i>Jaké máme potřeby a jak se projevují</i>	33
<i>Umíme své potřeby interpretovat?</i>	40
Cvičení: Zkoumání vlastních potřeb	42
<i>Zdravé vztahy</i>	44
<i>Různé druhy citové vazby</i>	47
Cvičení	
<i>Dýchejte, zastavte se, dýchejte znovu</i>	54
<i>Kdy důvěřujeme naivně a kdy dospěle?</i>	55
2. PROŽÍVÁNÍ DŮVĚRY V RANÉM DĚTSTVÍ	59
<i>První kroky</i>	64
<i>Přítomnost v nepřítomnosti</i>	71
Cvičení	
<i>Bezpečné pohodlí versus výzva ke změně</i>	73
<i>Důvěra a láska</i>	75

3	O DŮVĚŘE VE VZTAZÍCH	79
	<i>Vzájemná důvěra</i>	82
	<i>Umíme se ve vztahu zcela odevzdat?</i>	87
	<i>Na koho se obrátit?</i>	92
	<i>Jakým způsobem důvěřujeme</i>	95
	<i>Pět P v kontrastu s projevy ega</i>	96
	Cvičení: Udělejte si „audit“ svého vztahu	100
	Jak zjistíme, jestli můžeme partnerovi věřit	101
	Kdy je komunikace důvěryhodná	105
4.	KDYŽ DŮVĚRA SCHÁZÍ	110
	<i>Když důvěřujeme, probouzíme minulost</i>	112
	Cvičení: Osvobodte se od strachu důvěřovat ve vlastní síly	120
	<i>Přijímám a opatruji svou sílu</i>	121
	<i>Když nám naše příběhy překážejí</i>	124
	Cvičení: Vyčistěte si hlavu	127
5.	ZTRACENÁ DŮVĚRA, DŮVĚRA OPĚT NABYTÁ	132
	<i>mlčení jako forma nátlaku</i>	135
	<i>Lži, které říkáme, slyšíme, nebo slyšet odmítáme</i>	140
	<i>Dvojitý život</i>	147
	Cvičení: Zbavte se posedlosti	151
	<i>Když podvádíme</i>	153
	<i>Když nás partner zradí</i>	158
	<i>Proč snášíme bolest</i>	162
	Cvičení, které nám pomůže znovu vybudovat ztracenou důvěru	168
	Minulost v přítomnosti	168
	Práce nevěrného partnera, jenž zradil důvěru	171
	Práce partnera, který byl podveden	174
	Když chtějí na vztahu pracovat oba	177
6.	DŮVĚRA V SEBE	184
	<i>Důvěra ve vlastní pocity</i>	189
	Cvičení: Práce s emocemi	194

<i>Věřme svému tělu</i>	196
<i>Důvěřujme své sexualitě</i>	199
<i>Můžu si věřit v krizové situaci?</i>	201
Cvičení	
<i>Usmíření s démony</i>	205
<i>Už nejsme oběti</i>	208
<i>Pozitivní přístup k sobě samým</i>	210
 7. ZÁKLADNÍ DŮVĚRA V ŽIVOTNÍ REALITU	211
<i>Absolutní sladění</i>	218
Cvičení: Věrnost sobě samým	223
<i>Čtyři spolehlivé cesty</i>	226
Cvičení: Jak se řídit kompasem důvěry	231
 8. DŮVĚRA VE VYŠŠÍ SÍLU	237
<i>Touha po smyslu</i>	244
<i>Buddhistická cesta k dospělé důvěře</i>	247
<i>Víra ve vyšší já</i>	254
Cvičení: Probuzení na mnoha úrovních	258
 EPILOG – DŮVĚRA V MILOSTIPLNOU NÁHODU	262
 O AUTOROVÍ	266
 POZNÁMKY PŘEKLADATELE	267