

# Obsah

Slovo úvodem . . . . .	11
<b>1 Život je pohyb a změna . . . . .</b>	<b>13</b>
Jedinou jistotou je neustálá změna . . . . .	13
<i>Panta rhei</i> – všechno plyne . . . . .	15
Změna je stejně úžasná jako děsivá . . . . .	16
Změny nám nahánějí strach . . . . .	18
Jistota je nezbytná . . . . .	21
Růst a jistota . . . . .	23
Mozek hledá koherenci . . . . .	25
Když nás nové věci zraňují . . . . .	27
Dvě hluboká zranění Marie . . . . .	30
Zranění vedou ke ztrátě flexibility . . . . .	33
Bolavá místa a staré strachy . . . . .	37
Naučená bezmocnost . . . . .	39
Ztráta hodnot vede k zahořknutí . . . . .	41
Labyrint jako životní cesta . . . . .	44
Změna přináší konflikty . . . . .	46
Změna začíná v nás . . . . .	47
Paradox změny . . . . .	50
Neúspěch zahanbuje . . . . .	56
Ponaučení z chyb? . . . . .	58
Zvědavost: chuť na něco nového . . . . .	61

<b>2</b>	<b>Nechte to plavat a vytrvejte, pak se můžete změnit</b>	<b>65</b>
	Opuštění starých zvyků je součástí změny . . . . .	65
	Strach z opuštění starých pořádků . . . . .	68
	Příběh o strachu z opuštění . . . . .	71
	Důvěra přináší jistotu . . . . .	73
	Dejte prostor srdci . . . . .	76
	Intuice nám pomůže opustit staré zvyklosti . . . . .	78
	Jak je možné současně opustit a vytrvat? . . . . .	80
	O lpění . . . . .	84
	Pevné sevření způsobuje křeč . . . . .	86
	Kontrolu nechte plavat . . . . .	89
	Nemůžu tě změnit . . . . .	92
	Lpění na pozici oběti . . . . .	95
	Jen pro dnešek . . . . .	97
	Změna je možná jen tady a teď . . . . .	99
	Minulost už nelze vrátit . . . . .	101
<b>3</b>	<b>Zvraty a krize</b> . . . . .	<b>105</b>
	Jak účinně čelit zvratům . . . . .	105
	Neúmyslné zvraty . . . . .	106
	Můj ráj byl jinde . . . . .	107
	Život ti dává citrony, vymačkej je na limonádu . . .	109
	Rozchody a rozvody . . . . .	111
	Získala jsem zpět svou autonomii . . . . .	114
	Ještě nedávno jsem byl zdravý . . . . .	116
	Osiřelí rodiče . . . . .	119
	Zármutek nemůžeme jen tak nechat plavat . . . . .	120
	Kolektivní osudové rány . . . . .	124
	Měnící se společnost . . . . .	128

Přístup ke stáří a stárnutí . . . . .	132
Narození a smrt . . . . .	136
<b>4 Schopnost změny . . . . .</b>	<b>139</b>
Schopnost změny místo ublíženosti a zahořknutí . . . . .	139
Modely změny . . . . .	141
Zvrat a dno . . . . .	144
Prohlédnutí a nový začátek . . . . .	151
Pozitivní přínosy procesu změny . . . . .	155
Vzhůru k novým břehům . . . . .	156
Úžina – polarita mezi vývojem a jistotou . . . . .	162
Které kompetence umožňují změnu? . . . . .	163
Vím, co umím, a respektuji se . . . . .	177
Schopnost změny díky resilienci . . . . .	180
Napojte se na zdroje . . . . .	183
Zaměřte se na to pozitivní . . . . .	188
Nechte osud osudem . . . . .	191
Bud'te v klidu a získejte schopnost ke změně . . . . .	194
Změny vyžadují čas . . . . .	196
Duše potřebuje koherenci . . . . .	197
Přijměte to, co je . . . . .	199
Odstraňte příčiny krizí: požadavky na společnost . . . . .	200
Najít ve změně smysl . . . . .	205
Potřebujeme soucit se sebou samými . . . . .	207
Bilance změny . . . . .	210
Poznámky . . . . .	213
Citovaná a doporučená literatura . . . . .	217