

Obsah

O autorce	9
O knize <i>Naučte se přijímat věci, které nemůžete změnit</i>	11
Úvod	13
Co je přijetí	14
Jak si z této knihy odnést co nejvíce	14
 ČÁST PRVNÍ	
PŘIJETÍ, VYHÝBÁNÍ A VŠECHNO MEZI TÍM:	
OTÁZKY „PROČ?“ A „CO?“	17
KAPITOLA 1 Paul	19
KAPITOLA 2 Nejednoznačné ztráty	23
KAPITOLA 3 Pocit ustrnutí	39
KAPITOLA 4 Cesta ven	49
KAPITOLA 5 Vyhýbání	55
KAPITOLA 6 Zrození hrdiny	63
KAPITOLA 7 Přijetí vs. umožnění	71
KAPITOLA 8 Vzдор a zápal	77
KAPITOLA 9 Co vypluje na povrch	85
KAPITOLA 10 Ničeho nelitovat	97

ČÁST DRUHÁ

PŘIJETÍ V PRAXI: JAK NA TO	103
KAPITOLA 11 Nácvik pozvolného přijímání	105
Metoda povolování ventilku	110
Pouštění psa z vodítka	111
KAPITOLA 12 Střed cibule	115
Cestování v čase	121
KAPITOLA 13 Empatický distres a zvládání sociální nespravedlnosti	123
KAPITOLA 14 Přijetí pomoci	135
Soucit s monstry	140
KAPITOLA 15 Utváření hranic	145
KAPITOLA 16 Najít svůj hlas	159
KAPITOLA 17 Jak překonávat překážky a selhání	163
KAPITOLA 18 Vaše proměna ve fénixe	171
Literatura	177
Kontakty	182
Poděkování	184