OBSAH

Milé dívky, ženy, dámy... 8

Cesta do minulosti 10

Co nás v životě nejvíce ovlivnilo 12

Vyrovnání se s minulostí znamená odpustit, přijmout a přestat se trápit 18

Omluvné dopisy 22

Výběr partnera často podporují vzorce z dětství 36

Co mi dal sport 42

Ztráta rodičů 46

Ztráta energie 48

Vyhoření 54

Psychiatrie, antidepresiva 59

Oběť 64
Prokrastinace 70
Změna 73

Vysněná budoucnost 76
Proč jsem naštvaná a bez energie 78
Jsem nespokojená, ale nevím, kde začít 83
Kolo rovnováhy 88
Rodina 89
Práce 91
Finance 93
Zdraví 95
Osobní rozvoj 97
Přátelé 98
Koníčky 100
Volná oblast 102
Vyhodnocení 103
Metoda sebekoučinku 106
Jak by měl můj sen vypadat? 108
Jak vypadá současná realita vzhledem k vašemu snu? 112
Jaké mám možnosti, abych se dostala ke svému snu, ke svému cíli? 114
Čím konkrétním začnu a kdy to udělám? 116

Práce s přítomností 120
Jak se z minulosti a budoucnosti dostat do přítomnosti 122
Jak začít pracovat s tím, co mě vyčerpává 127
Co mi bere nejvíce energie? 129

Na jakém stupni od 1 do 10 vám jednotlivé zdroje berou energii? 129
Co mohu udělat pro to, aby mi daný zdroj přestal brát energii? 130
Kdy udělám kroky, které jsem si napsala? 131
Co mi dává energii? 132
Co mohu udělat pro to, abych měla dostatek zdroje, který mi dává energii? 132
Kdy udělám první krok? 134
Čas na změnu 135
Strach 138
Vypište si všechny strachy, které vás trápí 141
Vypište si, co nejhoršího se může stát, kdyby se vaše obava naplnila 143
Vypište si, co byste mohly získat pozitivního, kdyby se stalo to, čeho se bojíte, a co pozitivního by to přineslo vašemu blízkému okolí 144
Vypište si, co vše můžete udělat pro to, aby se daná událost, která vám nahání strach, vůbec nestala 146
Dvě židle 147
Jak vnímáme svou hodnotu 150
Tlak na výkon 159
Laskavost 167
Umění nastavit si vlastní hranice 174
Vztahy neničí vzdálenost, ale nekomunikace 176
Souzení a porovnávání 182
Důvěra 188

Díky, že jsem došla až sem... 195