

# OBSAH

**0 autorovi** ..... 9

**Úvod** ..... 11

O MNĚ ..... 13

**JAK TATO KNIHA FUNGUJE? ..... 14**

Kniha je rozdělena do dvou částí ..... 14

Příprava ..... 17

Stabilizace ..... 17

Zamyšlení a reset ..... 18

POSLEDNÍ POZNÁMKA A MŮŽEME ZAČÍT ..... 19

## ČÁST 1

**1 Terapie? Co je to za kravinu? ..... 23**

Jak terapie působí na váš mozek a jak vám pomáhá ..... 26

Podívejme se na fakta o terapii ..... 28

Terapeutický proces: podrobnější pochopení jeho fungování ..... 28

**CO BUDETE DĚLAT PŘI AUTOTERAPII ..... 34**

CO TO OD VÁS VYŽADUJE? ..... 37

**2 Tak jak to s vámi bylo? ..... 39**

Varování ..... 41

KDE MÁM ZAČÍT? ..... 43

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>FÁZE 1</b> ..... | <b>45</b> |
|---------------------|-----------|

Napište první návrh své časové osy (tj. vašeho životního příběhu) ..... 45

**FÁZE 2** ..... 49

Druhé vydání: Přepřacování časové osy ..... 49

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| FÁZE 3 .....                                                                    | 50 |
| Třetí vydání: Jaký jste přitom měli pocit? .....                                | 50 |
| FÁZE 4 .....                                                                    | 53 |
| Podělte se o svůj příběh s někým, kdo bude respektovat jeho<br>zajímavost ..... | 53 |
| JAK VYPRAVĚT SVŮJ PŘÍBĚH .....                                                  | 54 |
| Nigelův příběh .....                                                            | 56 |
| <b>3 Jak složit všechny dílky skládačky dohromady</b> .....                     | 59 |
| Jak mám propojit svou minulost s přítomností? .....                             | 61 |
| S ČÍM MÁTE PROBLÉMY PŘÁVĚ TEĎ? .....                                            | 62 |
| ČTYŘI PROBLÉMOVÉ OBLASTI .....                                                  | 64 |
| První oblast: Nedostatek sebehodnoty .....                                      | 64 |
| Druhá oblast: Pocit nedostatečného bezpečí a jistoty .....                      | 66 |
| Třetí oblast: Pocit beznaděje .....                                             | 67 |
| Čtvrtá oblast: Zpochybňování nároku na lásku .....                              | 68 |
| A TEĎ UŽ ZASE NĚCO ODPRACUJTE VY .....                                          | 70 |
| PRVNÍ CVIČENÍ .....                                                             | 71 |
| Jak rozpoznat své problémy .....                                                | 71 |
| OTÁZKY K ZAMYŠLENÍ PRO KAŽDOU Z TĚCHTO ČTYŘ<br>OBLASTÍ .....                    | 72 |
| A teď se podíváme na pocity .....                                               | 73 |
| A teď se podíváme na vaše chování – tady to začne být hodně<br>zajímavé .....   | 73 |
| Jaké světlo na vaše problémy vrhá váš příběh? .....                             | 74 |
| Jak propojíte svůj příběh s vašimi současnými problémy? .....                   | 77 |
| DRUHÉ CVIČENÍ .....                                                             | 77 |
| Jak propojit váš příběh s vašimi každodenními problémy .....                    | 77 |
| <b>4 Dobře, a co teď?</b> .....                                                 | 81 |
| Jak jste právě teď spokojení se svým současným životem? .....                   | 85 |
| Jak si představujete svou budoucnost? Co chcete změnit? .....                   | 90 |
| Důležitost závazku a trpělivosti .....                                          | 94 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <b>5 Činy jsou důležitější než slova</b> | 99  |
| Čtyři terapeutické akce                  | 100 |
| Čtyři závazky vůči sobě                  | 110 |

## ČÁST 2

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>6 Ranní příprava</b>                                               | 121 |
| Jak to funguje?                                                       | 123 |
| <b>MINUTA 1: JAK JSEM NA TOM DNES?</b>                                | 124 |
| Jak jsem na tom dnes s emocemi?                                       | 126 |
| Jak se cítí moje tělo?                                                | 126 |
| Co dělá moje mysl?                                                    | 129 |
| <b>MINUTA 2: CO BUDU DNES POTŘEBOVAT?</b>                             | 130 |
| Co budu dnes potřebovat, pokud jde o emoce?                           | 131 |
| Co bych dnes mohl(a) prakticky udělat pro svou lepší emoční pohodu?   | 132 |
| Jak budu dnes zacházet se svými emocemi?                              | 133 |
| Co bude dnes potřebovat moje tělo?                                    | 133 |
| Co bych dnes mohl(a) prakticky udělat pro svoje tělo?                 | 134 |
| Jak budu dnes zacházet se svým tělem?                                 | 134 |
| Co bude dnes potřebovat moje mysl?                                    | 134 |
| Co bych dnes mohl(a) prakticky udělat pro svou mysl?                  | 135 |
| Jak budu dnes zacházet se svou myslí?                                 | 136 |
| <b>MINUTA 3: VDĚČNOST A ZÁMĚR</b>                                     | 136 |
| Vděčnost                                                              | 137 |
| Záměr                                                                 | 139 |
| <b>MINUTA 4: ZKLIDNĚNÍ</b>                                            | 140 |
| Jak se zklidnit                                                       | 141 |
| <b>7 Udržení stability</b>                                            | 143 |
| <b>MINUTA 5: ODSTRAŇOVÁNÍ MYŠLENKOVÝCH PASTÍ A NEZDRAVÉHO CHOVÁNÍ</b> | 147 |
| <b>MINUTA 6: PŘEZKOUMÁNÍ ZDRAVÉHO CHOVÁNÍ</b>                         | 153 |
| <b>MINUTA 7: NÁHODNÝ PROJEV LASKAVOSTI</b>                            | 156 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| <b>8 Zamyšlení a reset na konci dne</b>              | 161 |
| Jak to funguje?                                      | 163 |
| MINUTA 8: PSANÍ DENÍKU A ODPLÝVÁNÍ                   | 165 |
| MINUTA 9: PONAUCENÍ Z UPLYNULÉHO DNE                 | 169 |
| Jak tato ponaučení najdete?                          | 171 |
| Co mě dnes život naučil?                             | 171 |
| MINUTA 10: OČISTA, DODÁNÍ ENERGIE A ZAKONČENÍ DNE    | 173 |
| Očista                                               | 173 |
| Dodání energie                                       | 174 |
| Zakončení dne                                        | 176 |
| <b>9 Když od života dostanete zákeřnou přihrávku</b> | 177 |
| Ztráta blízké osoby                                  | 179 |
| Změna                                                | 182 |
| Vlastní nemoc nebo převzetí pečovatelské role        | 186 |
| Pečující osoby                                       | 190 |
| Zklamání                                             | 192 |
| Období krize                                         | 196 |
| <b>10 Konec dobrý, všechno dobré</b>                 | 199 |
| Margo: Tu disko kouli tam nechte                     | 203 |
| Kyle: Proč se pořád něčeho bojím?                    | 205 |
| Owen: Kluk z maloměsta                               | 208 |
| Je čas se rozloučit                                  | 211 |
| <b>Užitečné kontaktní informace</b>                  | 213 |
| <b>Poděkování</b>                                    | 223 |