

OBSAH

ÚVOD	9
------------	---

1. ČÁST LIDSKÁ POVAHA

1. kapitola

NESPOUTANÁ PSYCHÉ	13
Odkud pochází sebeúcta?	13
Co je zdrojem konfliktu?	15
Kdo se zlobí, ten má strach	18
Je to o volbě	20
Cesta k sebedestrukci	23
Chvilku přemýšlet? To raději pilulku!	26
A co naše duševní pohoda?	27
Systém neporazíme	27

2. kapitola

DOMNĚNKY A ZKRESLENÍ V DIAGNOSTICE: SYSTÉM, JAK HO ZNÁME	29
Jak vznikají předsudky	32
Dostanete přesně to, co očekáváte	33
Každý hřebík má své kladivo	35
Kulturní předsudky	36

3. kapitola

SYSTÉM V PRAXI – ZÁKLADY	37
Čtyři aspekty emočního zdraví	37

2. ČÁST ČTYŘI ASPEKTY

4. kapitola

1. ASPEKT: STROJ NA SEBEÚCTU	41
Vývoj osobnosti (duševní onemocnění)	42
Poddajná osobnost	42

Arogantní osobnost.....	44
Vyhýbavá osobnost.....	45
Přirozený cyklus.....	47
Falešná sebeúcta	47
Jak tedy poznáme vysokou sebeúctu?	51
Ano, začíná to v dětství... ..	52

5. kapitola

2. ASPEKT: FAKTOR ZODPOVĚDNOSTI.....56

Přijmout zodpovědnost znamená	
přijmout realitu.....	61
Odkládání uspokojení: proč chytrí lidé	
dělají hloupá rozhodnutí.....	62
Hamlet: 3. jednání, 1. scéna	66
Morální kompas	67

6. kapitola

3. ASPEKT: MÍRA PERSPEKTIVY.....70

Obecný postoj, celková dispozice	
a kolísání nálady	72
Vyhýbání se slepým místům	75
Rozhodování	77
Flexibilita: opustit loď, nebo bojovat	
na život a na smrt?	79

7. kapitola

4. ASPEKT: VZTAHY A HRANICE

Dar dávání.....	85
Návrat do dětství, už zase	86
Žádné hranice, žádné limity.....	87
Správné spojení a odpojení	89

3. ČÁST

SESTAVENÍ EMOČNÍHO PROFILU

8. kapitola

DUŠEVNÍ SKEN

– PĚTMINUTOVÉ SETKÁNÍ	92
Sken	95
Závěrečná analýza	99
Osobnostní rys versus stav	100
Pozitivní ukazatel	102

9. kapitola

JAK SE STÁT

KOMUNIKAČNÍM ARCHEOLOGEM	104
Co je vlastně normální?	107
Škála komunikačního archeologa	109
Závěrečná analýza	119

10. kapitola

VAROVNÉ SIGNÁLY	122
Varovné signály: riziko, nebo už	
nebezpečí, co je za hranou?.....	123
Několikanásobné riziko.....	126
Pravidlo 27	127
Průvodce k vlajkám	130
Bílé vlajky: trojnásobné varování	131
Bílé vlajky: dvojnásobné varování.....	137
Červené vlajky: jedno varování	142

11. kapitola

Z POHLEDU STATISTIKY	146
Genogram psychiatrických onemocnění....	147
Jsou sezdání lidé šťastnější a zdravější? ..	148
V Boha věříme.....	149

Kreativní, nebo šílený génius?	150
Shrnutí	154

12. kapitola

FAKTOR ODOLNOSTI.....	155
Jak stres zpracovávají muži a jak ženy.....	160
Škála životních změn	161
Dospělí	164
Děti a dospívající	166
Vyhodnocení odolnosti: 16 faktorů.....	168

13. kapitola

RODINNÁ POUTA:

JE TO VŠECHNO V GENECH?	171
Je emoční odolnost otázkou genetiky?.....	175
Jako když přepínáte vypínač	176
Souvislost mezi geny a osobností.....	178
Kolik rizika přesně obnáší genetické riziko?.....	182
Depresivní poruchy	182
Bipolární porucha.....	185
Úzkostné poruchy	186
ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou	189
Závěr	190

DOSLOV	191
O AUTOROVÍ	192