

Obsah

O autorce	9
Napsali o knize... ..	11
Předmluva	13
Vydejme se na cestu	15

ČÁST 1

Uzdravení sebe sama, zklidnění nervové soustavy

1. Co je to genialita empatie?	21
Rozdíl mezi empatií a soucitem	23
Objevte genialitu empatie	24
Má empatie potenciální nevýhody?	28
Jak pracovat s touto knihou	29
Ctěte své skutečné potřeby	31
2. Probuzení léčivé síly empatie	35
Objevení vyššího já	37
Čtyři typy empatie	42
Neurověda a empatie	50
3. Rozvíjení sebeempatie	57
Jak může být sebeempatie léčivá	58
Spojení se srdcem	61
Sebeempatie proti nemoci a bolesti	64
Sebeempatie v době, kdy někdo blízký trpí nemocí nebo bolestí	66
Sebeempatie zaměřená na vlastní emoce	70
Sebeempatie v době, kdy někdo blízký prožívá náročné emoce	73
Dar sebeempatie: Proč je snadnější pomáhat druhým než sobě	76

4. Odstraňování překážek	79
Můžete to s empatií přehnat?	81
Nejčastější překážky empatie a jak je překonat	82
Naučte se být empatičtí k odlišnosti	95

Č Á S T 2

Uzdravení vztahů

5. Umění empatického naslouchání	101
Příprava na empatické naslouchání	104
Deset kroků k empatickému naslouchání	108
Zpětná vazba je volitelná	114
6. Jak být empatický k rodině, přátelům a spolupracovníkům	117
Nové pojetí empatie ve vztazích: Náprava versus rozchod	119
Pravidla empatických reakcí	120
Jak může být empatie léčivá pro rodinu a přátele	126
Jak být empatický během hádek nebo neshod	127
Jak být empatický, když se člověk, kterého milujete, potýká s problémy	129
Jak empatie léčí v práci	133
Strategie, jak se vypořádat s nepříjemným chováním v práci	136
7. Zdravé dávání	141
Zdravé dávání	142
Zdravé dávání z pohledu neurovědy	144
Spoluzávislé dávání	147
Jak být empatický, aniž byste přejímali stres druhých	152
Svědomité pečování	154
Praktické tipy pro pečující	156
Když pečování skončí	160

8. Narcisté, sociopati a psychopati	163
Spektrum empatie	164
Narcista	165
Sociopat a psychopat	177
Jak se vypořádat s agresory	180
Léčení spoluzávislosti	182
Empatie k lidem trpícím nedostatkem empatie	185
 ČÁST 3 Uzdravení světa 	
9. Empatické vedení	191
Jak vypadá empatický lídr?	192
Nejčastější výzvy, jimž čelí empatictí lídři	195
Proč je empatické vedení tak důležité?	196
Lídři zaměřující se na misi versus lídři zaměřující se na lidi	199
Praktické strategie k řešení stresových pracovních situací	201
Dar hravosti	205
Globální empatické vedení	206
10. Uzdravující milost odpuštění	209
Rozvíjení ochoty zbavit se zášti	212
Empatie a uvolnění zášti	213
Překážky uvolnění zášti	216
Odpusťte sami sobě	219
Odpusťte druhým	220
Odpouštění v otřesných situacích	221
Přijímání omluvy	223
Globální empatie a síla modlitby	224
11. Záleží mi na vás: Síla vzájemnosti	229
Poděkování	233
Poznámky	235