

OBSAH

NAPSALI O KNIZE...	9
O AUTORCE	12
POZNÁMKA AUTORKY	13
Moje sociální zázemí	13
Důvěrné informace a upozornění	13
ÚVOD	15
Co je vlastně terapie?	16
Jak vám může tato kniha pomoci	17
1. PÉČE O SEBE ZNAMENÁ PŘEŽITÍ	21
Péče o sebe je radikálním aktem přežití	21
Nejčastější mýty o péči o sebe	22
Typy péče o sebe	27
Uvědomte si své potřeby v oblasti péče o sebe	33
Efektivní péče o sebe v praxi	34
Tipy na péči o sebe, když pociťujete úzkost nebo splín	36
2. POZNEJTE SVÉHO VNITŘNÍHO KRITIKA	43
Seznamte se s Nelsonem	43
Neopodstatněná očekávání společnosti	46
Výchozí podmínky nejsou rovnocenné	47
Kapitalismus miluje vašeho vnitřního kritika	49
Nejčastější vzorce negativních myšlenek	50
Jak přerámovat negativní myšlenky	56
3. PROPOJENÍ MYSLI A TĚLA	71
Nejdůležitější práce mozku	71
Vyšší a nižší mozek	72