

Obsah

Pokud nevíte, jak dál,
umíme vám pomoci

Úvod / 9

Návod pro čtenáře / 24

První část – Mysl

Kapitola 1: Uvědomění – Naslouchejte své nervové soustavě
prostřednictvím řeči svého těla / 35

Kapitola 2: Přerušení – Přepněte s cílem zastavit tok
škodlivých myšlenek / 61

Kapitola 3: Změna – Dopřejte si odstup, ať můžete
se soucitem sledovat, co se ve vás odehrává / 93

Druhá část – Tělo

Kapitola 4: Uvědomění – Překládejte, co vám sděluje tělo / 117

Kapitola 5: Přerušení – Upravte reakce své nervové soustavy,
abyste dosáhli regulace / 151

Kapitola 6: Změna – Zklidněte svou nervovou soustavu,
abyste se ve svém těle cítili jako doma / 192

Třetí část – Lidství

Kapitola 7: Uvědomění – Naladíte se na potřeby spojené
se zráním nervové soustavy / 215

Kapitola 8: Přerušení – Opečujte své vnitřní dítě / 244

Kapitola 9: Změna – Navažte pouto se svou nervovou
soustavou / 264

Závěr / 293

Poznámky / 305