

Obsah

Předmluva	7
-----------------	---

Úvod	15
------------	----

PRVNÍ ČÁST

NAVAZOVÁNÍ PŘÁTELSTVÍ V SOBĚ

1. Kroky k nacházení pocíťovaného smyslu	29
--	----

2. Brány k pocíťovanému smyslu	39
--------------------------------------	----

3. Pocit pod pocitem	47
----------------------------	----

4. Rozvíjení pocíťovaných smyslů	53
--	----

5. Práce se situacemi	59
-----------------------------	----

6. Zaměřování se na pocíťovaný smysl	65
--	----

7. Získávání vhledu z pocíťovaného smyslu	71
---	----

8. Malé krůčky, pocíťované posuny a oceňování toho, co přišlo	77
--	----

9. Rozvíjení empatie vůči sobě a oslabování vnitřního kritika	87
--	----

Intermezzo	99
------------------	----

10. Všímavost, bdělé vědomí a svrchované já	101
---	-----

11. Hluboká podstata životního procesu	109
--	-----

DRUHÁ ČÁST

ŽÍT ŽIVOT SMĚREM VPŘED

12. Od vhledů k akčním krokům	121
13. Hluboké naslouchání	127
14. Konflikt	135
15. Děláný náročných rozhodnutí	147
16. Porozumění	159
17. „První myšlenka, nejlepší myšlenka“: pocíťovaný smysl v tvůrčím procesu	165
18. Rozšiřování prostoru	173
19. Kontemplace: tušení něčeho víc	179
Dodatek: Protokol všímavého focusingu	185
Slovo překladatele: Poklad ukrytý uvnitř	189

