

Obsah

ÚVOD

Vaše svoboda začíná tím, že si ji dovolíte.....	13
Kde se vzal název „No a?“	19
Proč vznikla tato kniha	
aneb Když už nechcete nikomu nic vysvětlovat.....	25
Když svoboda není cíl, ale niterný stav.....	29

ČÁST 1

Rozhodně nejste tady od toho, abyste se líbili 35

Kapitola 1 – Masky, které nosíme.....39

Proč se vůbec přizpůsobujeme?.....	41
Malá holčička nebo kluk, kteří jen chtěli být milováni.....	42
Můj příběh 1.....	43
Kdy přizpůsobování přestává být ochranou	
a začíná být destruktivní.....	49
Jak to vypadá, když se znovu objevíte?	50

Kapitola 2 – Hry, do kterých nás vtáhli

a my jsme v nich zůstali 53

Co se v nás skrývá, když ve hře zůstáváme.....	57
Drama trojúhelníku: oběť, zachránce, agresor	59
Proč do těchto her vstupujeme, odkud se to bere?.....	61
Pár příběhů z mé praxe	62

Moje bolestná zkušenost.....	65
Jak se dostat z tohoto trojúhelníku?.....	66
Tichá očekávání a pocity viny.....	67
Můj příběh 2.....	68
Kapitola 3 – Očekávání, která tě nikdy nenaplní	75
Role dítěte, partnera, zaměstnance, duchovního	75
Jak se tvoří klec z nevyřčených „musíš“	80
Příběh, který ve mně zůstal jako připomínka toho, jak blízko smrti může být neviditelná loajalita	85
Kapitola 4 – Když přestanete hrát a řeknete „NE“ ...	89
Co mě učil děda	93
Můj příběh 3.....	95
Strach z odmítnutí.....	101
Jak vypadá „vaše cena“ za přijetí	104
ČÁST 2	
Svoboda je, když přestanete být někým jiným	107
Kapitola 5 – No a? Moment, kdy se něco ve vás zlomí	113
Příběhy lidí, kteří se již osvobodili	115
Co je na dně „Už nemůžu“?	125
Kapitola 6 – Opravdovost jako akt odvahy	129
Můj příběh 4.....	130
Jak poznáte, co je vaše a co není?	135
Můj příběh 5.....	139

Vaše pravda bez filtrů	144
Můj příběh 6.....	145
Kapitola 7 – Ztráty, které bolí, ale přinesou vám svobodu	151
Když odejdou přátelé, rodina, partneři... a jiní	154
Můj příběh 7	158
Vnitřní samota jako zkouška a dar	162
Můj příběh 8	164
Kapitola 8 – Radikální přijímání sebe	169
Můj příběh 9.....	174
Sebeláska vs. sebenaplňování.....	178
Přestaňte být na sebe hodní, začněte být k sobě pravdiví	187
Můj příběh 10	188
ČÁST 3	
Svobodný život bez rolí a masek	195
Kapitola 9 – Tvořit bez dovolení	197
Můj příběh 11.....	201
Dělejte věci „jen proto, že vás volají“	204
Odložte hledání povolení, uznání a potlesku	212
Můj příběh 12.....	220
Kapitola 10 – Svoboda a autenticita ve vztazích....	225
Partnerství bez her a emocí ze starých ran	230
Můj příběh 13.....	234

Umění být sám a být spolu 237

Kapitola 11 – Jak přestat být terapeutem

všech kolem 241

Můj příběh 14 248

Překážky, které na vás křičí 252

Závislost na pomoci druhým 256

Zdravé hranice jako důkaz lásky 260

Kapitola 12 – Žít pro sebe bez výčitek 265

Egoismus vs. Sebepéče 268

Co svět opravdu potřebuje aneb Bud'te autentičtí 271

ZÁVĚR

Svoboda není rebelie, je to návrat domů 275

No a? jako stav bytí 276

Vzkaz pro vás... teď jste na řadě VY 278