

Obsah

Úvod	7
Dotek v historii	9
Hmat, král mezi smysly	11
Blízkost	13
Jiný kraj, jiný mrav	15
Stupeň zabezpečení	16
Dotýkání je výhodné	17
Nedomazlenost	19
O kom je řeč?	20
Doteková deprivace	21
Navštěvujte všechny zóny	22
Za vším hledej potřebu	25
Základní potřeba blízkosti	27
SCARF – pět základních potřeb	28
Mateřský dotek – dotek života	35
Dotek potomka	38
Co dokážou dětské masáže	38
Život s dotekem	43
Anatomie nedomazlenosti	45
Člověk je tvar	45
Máte se?	46
Mnohvrstevnatá osobnost	47
Jste ve své kůži?	49

Máte se o koho opřít?	51
Vdechněte si život!	54
Voda v nás	57
Bojovník, papiňák, chameleon, nebo skeptik?	63
Příběh bojovníka	63
Příběh papiňáka	64
Příběh chameleona	65
Příběh skeptika	67
Řešení hledejte v mozku	69
Návštěva v mozku	71
Limbický stres	72
Aktivujte centrum radosti	72
Dotek léčí	77
Inspirujte se v reflexologii	78
Bojovník, papiňák, chameleon, skeptik – jak na ně?	81
Jak uvolnit bojovníka?	82
Jak uvolnit papiňáka?	85
Jak uvolnit chameleona?	87
Jak uvolnit skeptika?	90
Vztahy, sexualita a nedomazlenost	95
Není dotek jako dotek	98
Desatero	100
Závěr	107
Použitá literatura	109
Užitečné odkazy	111