

# Obsah

Předmluva . . . . .	9
Úvod . . . . .	13
<b>ČÁST PRVNÍ</b>	
<b>Systémy vnitřní rodiny . . . . .</b>	<b>17</b>
1 Všichni máme mnoho myslí . . . . .	18
CVIČENÍ: Seznamte se s ochráncem . . . . .	38
CVIČENÍ: Mapování částí . . . . .	42
2 Proč se části vmísí . . . . .	44
CVIČENÍ: Oddělení se a vtělesnění . . . . .	48
3 Tímhle se všechno změní . . . . .	65
CVIČENÍ: Meditace dilematu . . . . .	68
CVIČENÍ: Práce s náročným ochráncem . . . . .	71
4 Více o systémech . . . . .	75
CVIČENÍ: Denní meditace IFS . . . . .	87
5 Mapujeme své vnitřní systémy . . . . .	90
<b>ČÁST DRUHÁ</b>	
<b>Vedení Já . . . . .</b>	<b>107</b>
6 Uzdravení a transformace . . . . .	108
CVIČENÍ: Cesta . . . . .	112
CVIČENÍ: Přístup k Já pomocí oddělení . . . . .	116
7 Já v akci . . . . .	129

8	Vize a poslání . . . . .	153
	CVIČENÍ: Požární cvičení . . . . .	160
	CVIČENÍ: Meditace smutného člověka . . . . .	162
<b>ČÁST TŘETÍ</b>		
	<b>Já v těle, Já ve světě . . . . .</b>	<b>175</b>
9	Životní lekce a m-učitelé . . . . .	176
	CVIČENÍ: Pokročilé mapování částí . . . . .	180
	CVIČENÍ: Práce se spouštěči . . . . .	184
10	Zákony vnitřní fyziky . . . . .	186
	CVIČENÍ: Pokročilá práce s ochráncem . . . . .	190
11	Vtělesnění . . . . .	198
	CVIČENÍ: Meditace těla . . . . .	212
	Závěrečné myšlenky . . . . .	215
	Poděkování . . . . .	221
	O autorovi . . . . .	223