

Jak si užít **Obsah** knížku?

Jak si užít tuto knížku?	7
Sebepřijetí	9
Vnitřní bezpečí a regulace emocí	45
Všímavost a moudrost	67
Laskavost	105
Radost, vyrovnanost a soucit	153
Spřátelit se s pocity a emocemi	185
Vnitřní rodina	205
Někdy je to opravdu těžké... ..	229
Jak o sebe dál pečovat... ..	239
Literatura	245

znanou divokou zemí nebo badáte v alchymistické laboratoři, abyste našli recepty na léčivé lektvary.

- **Bezpečí** – tato kniha vám může pomoci, není to ale všecek. Pokud zažíváte delší dobu silně nepříjemné stavy, nezvládáte své závislosti nebo máte chuť si ublížit, vyhledejte prosím odbornou pomoc. Obráťte se na psychoterapeuta nebo zavolejte na krizovou linku.¹

Jak využít informace a cvičení v této knize

- Náhledky ke cvičením a meditacím najdete na adrese pravek.info/audio.
- Informace a cvičení, která v knize najdete, jsou založena na vědeckých výzkumech a praktických zkušenostech, které lze najít v literatuře uvedené na konci knihy.
- Všechna cvičení jsem v praxi používám, pomáhají mně a vím, že pomáhají i stovkám lidí, kteří prošli mojími kurzy.

¹ Přehled krizových center v jednotlivých krajích ČR najdete například zde: <http://nepanikar.eu/mapa-pomoci-krizova-centra/>