

Obsah

Úvod: Jak přistupovat k této pracovní knize	7
1 Co je soucítění se sebou?	17
2 Co soucítění se sebou není	24
3 Přínosy soucítění se sebou	30
4 Fyziologie sebekritiky a soucítění se sebou	36
5 Jin a jang soucítění se sebou	44
6 Všímavost	50
7 Vzdejte se odporu	56
8 Zpětný tah	62
9 Rozvíjení milující laskavosti	69
10 Milující laskavost vůči sobě	74
11 Motivace soucítěním se sebou	81
12 Soucítění se sebou a naše tělo	88
13 Stadia pokroku	97
14 Žít hluboce	103
15 Jak tu být pro jiné a neztratit sebe	111
16 Jak čelit obtížným emocím	117
17 Soucítění se sebou a stud	124
18 Soucítění se sebou ve vztazích	133
19 Soucítění se sebou pro pečovatele	141
20 Soucítění se sebou a hněv ve vztazích	148
21 Soucítění se sebou a odpuštění	157
22 Přijměte to dobré	164
23 Sebeocenení	171
24 Jak dál	177
Slovo na závěr	180
Poděkování	181

Zdroje	183
Poznámky	186
Praxe a cvičení	196
O autorech	199