

## Z obsahu knihy **Naučte se přijímat věci, které nemůžete změnit**

### Obsah

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| O autorce .....                                                     | 9  |
| O knize <i>Naučte se přijímat věci, které nemůžete změnit</i> ..... | 11 |
| Úvod .....                                                          | 13 |
| Co je přijetí .....                                                 | 14 |
| Jak si z této knihy odnést co nejvíce .....                         | 14 |

### **ČÁST PRVNÍ**

#### **Přijetí, vyhýbání a všechno mezi tím:**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Otázky „proč?“ a „co?“ .....          | 17 |
| Kapitola 1 Paul .....                 | 19 |
| Kapitola 2 Nejednoznačné ztráty ..... | 23 |
| Kapitola 3 Pocit ustrnutí .....       | 39 |
| Kapitola 4 Cesta ven .....            | 49 |
| Kapitola 5 Vyhýbání .....             | 55 |
| Kapitola 6 Zrození hrdiny .....       | 63 |
| Kapitola 7 Přijetí vs. umožnění ..... | 71 |
| Kapitola 8 Vzдор a zápal .....        | 77 |
| Kapitola 9 Co vypluje na povrch ..... | 85 |
| Kapitola 10 Ničeho nelitovat .....    | 97 |

### **ČÁST DRUHÁ**

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Přijetí v praxi: Jak na to</b> .....                                 | 103 |
| Kapitola 11 Nácvik pozvolného přijímání .....                           | 105 |
| Metoda povolování ventilku .....                                        | 110 |
| Pouštění psa z vodítka .....                                            | 111 |
| Kapitola 12 Střed cibule .....                                          | 115 |
| Cestování v čase .....                                                  | 121 |
| Kapitola 13 Empatický distres a zvládání sociální nespravedlnosti ..... | 123 |
| Kapitola 14 Přijetí pomoci .....                                        | 135 |
| Soucit s monstry .....                                                  | 140 |
| Kapitola 15 Utváření hranic .....                                       | 145 |
| Kapitola 16 Najít svůj hlas .....                                       | 159 |
| Kapitola 17 Jak překonávat překážky a selhání .....                     | 163 |
| Kapitola 18 Vaše proměna ve fénixe .....                                | 171 |
| Literatura .....                                                        | 177 |
| Kontakty .....                                                          | 182 |
| Poděkování .....                                                        | 184 |