

1. KAPITOLA

Tělesně zakotvené prožívání	7
Emoce nejsou nemoce	7
Emoce, co jste zač?	12
Pojmy, dojmy!	14
Co se děje v těle?	17
Proč nejsou pocity bezvýznamné?	21
Džunglí myslí	25
O divných pocitech	31
Tělesně zakotvené prožívání	34
Proč tělesně zakotvené prožívání pomáhá?	40
Moudrost těla	43
V černobílých kruzích	46
Barvy života	50

2. KAPITOLA

Vedení podpůrného rozhovoru	57
Emoce mezi námi	57
Moudrosti přísloví	58
Pomoci s emocí	63
Opravdovost	64
Odpovídající empatické porozumění	65
Nepodmíněné pozitivní přijetí	68

Dovednosti naslouchat a vyjádřit porozumění	69
I. fáze - Aktivní naslouchání	71
II. fáze - Vyjádření porozumění	75
III. fáze - Zpřesňování významu	80
IV. fáze - Osobní sdělení terapeuta	83
V. fáze - Přijetí klientova odmítnutí	88
Pět fází emočně podpůrného rozhovoru z pohledu interpersonálního focusingu	90
Nácvik podpůrného empatického rozhovoru	97

3. KAPITOLA

Pro šťastný život	100
Kontrolky štěstí	100
Čtyři prožitkové stavy transcendingí utrpení	102

ZÁVĚR

Návod k použití	109
------------------------------	-----

PŘÍLOHA

Šest kroků techniky focusing	III
Literatura	II5
Rejstřík	II7