

Obsah

Cesty z úzkosti a deprese	3
Předmluva	9
Dábel se třemi zlatými vlasy	12
Bratří Grimmové: Pohádky pro děti a dům č. 29	12
Úvod	19
1. DÍTĚ ŠTĚSTĚNY A KRÁL ANEB JAK PŘICHÁZÍME O ŠTĚSTÍ	
Dítě ve šťastné kůži	20
Prodej dítěte štěstěny	23
Král se zlým srdcem aneb princip reality	24
Mlynář a mlynářka aneb štěstí jako dar	28
Loupežníci aneb vnitřní anarchie a právo na štěstí	31
Král, kterého obelstili, aneb životní lekce	33
2. NA CESTĚ DO PEKLA ANEB TŘI ZKOUŠKY	
Logika útrap	36
Tři tajemství, na která by měl každý přijít	37
„Všechno umím a všechno vím.“	37
Studna, z které přestalo prýštit víno	38
Strom, který přestal plodit zlatá jablka	39
Převozník, jenž musí donekonečna jezdit tam a zpátky	41
Dáblova prabába a vytěsněné obsahy	43
Dábel jako vnitřní instance	47
Žába aneb co blokuje náladu	50
Myš aneb co blokuje naše popudy	55
Převozník aneb životní závislosti	60

3. CESTA ZPÁTKY ANEB UVOLNĚNÍ BLOKÁD	
Převozníkovo dilema	65
Pátrání po myši a jak ji zabít	68
Fobie	68
Strach z budoucnosti	69
Sociální úzkosti	73
Životní scénář aneb osobní mýtus	77
Hledání žáby	80
Objevit žábu – příklady z psychoterapie	80
Dramatický trojúhelník	94
Rodinná perspektiva	98
Rozštěpený obraz rodičů	103
Rozmazlování	113
Zabít žábu znamená prožít svůj smutek	118
Smíření s rodiči	121
4. ŽÁBA V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	
Moc si o sobě nemyslet – oblíbená hra	124
Otázka po smyslu života	127
Při řešení otázky po smyslu života mohou pomoci vize	129
O zacházení s utrpením	130
O zacházení se smrtí	134
Láska k sobě	136
5. JAKOU ODPOVĚĎ DÁVAJÍ MYSTIKOVÉ	
Transpersonální vývoj	140
Vnitřní svědek	142
Král, který trestá sám sebe	149

Poznámka na závěr	150
Příloha	152
Kdy je terapie indikovaná a proč bývají terapie neúspěšné	152
Úzkostné poruchy	154
Panické onemocnění	154
Fobie	155
Generalizovaná úzkostná porucha	156
Terapeutická pomoc při úzkostných poruchách	156
Depresivní poruchy	158
Jak vznikají pocity	159
Inteligentní zacházení s emocemi	162
Máme schopnost vcítit se do druhých?	163
Schopnost soustředit se a motivovat sám sebe	164
Bibliografie	165