

OBSAH

Úvod ... 9

ČÁST 1

ANALÝZA SEBEJISTOTY ... 13

Jak se vyvíjí sebejistota? ... 15

Tři stěžejní otázky ... 16

Co je analýza sebejistoty? ... 20

Shrnutí ... 21

Tajné programy ... 22

Tajný program *Nejsem vítaný* ... 22

Tajný program *Nevyhovuju / Nejsem dost dobrý* ... 24

Tajný program *Nenasytíl jsem se / Přišel jsem zkrátka* ... 26

Další tajné programy ... 28

Shrnutí ... 33

Antiprogramy ... 34

Antiprogram *Výkon / Touha po úspěchu* ... 35

Antiprogram *Touha po uznání* ... 37

Antiprogram *Pomoc druhým* ... 38

Antiprogram *Přílišné přizpůsobení* ... 38

Antiprogram *Snaha skrývat se za maskou* ... 38

Další antiprogramy ... 39

Shrnutí ... 42

Nové programy ... 43

Jak si člověk osvojí nové přesvědčení? ... 44

Nový program *Jsem vítaný* ... 50

- Nový program *Vyhovuji (si) vždycky* ... 52
Nový program *Ve mně je vše, co potřebuji* ... 53
Nový program *Jsem vítěz* ... 55
Co nám pomáhá nainstalovat nové programy? ... 55
Shrnutí ... 61

Nové chování ... 62

ČÁST 2

ANALÝZA SEBEJISTOTY A OSOBNOST ... 67

Depresivní osobnost ... 71

- Tajné programy a antiprogramy ... 71
Nové programy ... 74
Jak myslíme, tak také cítíme - jak vznikají city ... 76
Depresivní porucha, nebo depresivní rozladěnost? ... 78
Shrnutí ... 80

Narcistická osobnost ... 82

- Tajné programy a antiprogramy ... 83
Nové programy ... 88
Narcistická rozladěnost ... 91
Narcistické zneužívání ... 95
Shrnutí ... 96

Závislá osobnost ... 98

- Tajné programy a antiprogramy ... 99
Nové programy - nové chování ... 104
Touha po lásce ... 109
Šikana / mobbing ... 115
Shrnutí ... 119

Hysterická osobnost ... 121

Tajné programy a antiprogramy ... 123

Strach z odmítnutí ... 124

Chorobná žárlivost ... 127

Analýza sebejistoty a sexualita ... 129

Konflikt mezi autonomií a závislostí ... 130

Shrnutí ... 137

Obsedantně kompulzivní osobnost ... 139

Tajné programy a antiprogramy ... 139

Obsedantně kompulzivní porucha osobnosti ... 141

Obsedantně kompulzivní porucha ... 143

Shrnutí ... 145

Schizoidní osobnost ... 148

Tajné programy a antiprogramy ... 149

Nové programy ... 152

Shrnutí ... 153

Hraniční porucha osobnosti ... 155

Tajné programy a antiprogramy ... 155

Nové programy ... 158

Shrnutí ... 160

Sexuální traumatizace ... 163

Tajné programy a antiprogramy ... 165

Pokračující sexuální traumatizace - sexuální závislost ... 167

Nové programy ... 168

Shrnutí ... 169

ČÁST 3

ANALÝZA SEBEJISTOTY

A JEJÍ ROZVÍJENÍ V PRAXI ... 171

Uzdravující síla sebeodpuštění ... 173

Léčivé obrazy v Novém zákoně ... 173

Vina nebo odpovědnost? ... 179

Umění odpouštět ... 180

Rozhovor s vnitřním rádcem nebo vnitřním léčitelem ... 184

Na cestě vlastního rozvoje ... 186

Psychoterapie je nadšení ... 186

Otázka po smyslu života ... 188

Meditací k novému vědomí ... 189

Na závěr: Staňte se „jasnovidným“! ... 191

Dodatek ... 192

Dotazník k tajnému programu *Nejsem vítaný* ... 192

Dotazník k tajnému programu *Nevyhovuji* ... 193

Dotazník k tajnému programu

Nenasytil jsem se / Přišel jsem zkrátka ... 195