

# OBSAH

Seznam cvičení

Předmluva

Poděkování

Úvod

## Část první: Kde se teď nacházíte?

- Kapitola první:      Tři fáze sebelásky  
První fáze: „*Nejsem dost dobrý*“  
Druhá fáze: „*Mám už toho dost*“  
Třetí fáze: „*Jsem dost dobrý*“  
Posilovna sebelásky  
Jste pouze lidé
- Kapitola druhá:      Vypořádejte se s rodiči  
Naše chemická směs  
Nákaza sebeláskou  
Jak se učíme pochybovat o své hodnotě  
Rodiče  
Nikoho neobviňujeme  
Snažili se jen dělat to nejlepší  
Naše rodičovská zodpovědnost
- Kapitola třetí:      Jak můžete pomocí svého těla změnit své pocity  
Čtyři složky emocí  
Předstírejte tak dlouho, až uspějete:  
Harvardská pozice síly  
Držení těla ovlivňuje to, jak fungujeme.  
Je to ověřený fakt!  
Stůjte, jako byste byli dost dobří, a přeinstalujte svoji  
mozkovou síť  
Mějte rádi svá selfička
- Kapitola čtvrtá:      Vizualizace  
Tři pravidla duševních cvičení  
Neuroplasticita  
Staňte se olympionikem v sebelásce  
„Strč si ty desetinný čísla do pr\*\*\*\*!“  
Instalace okamžitého porozumění

## **Část druhá: Co na tom záleží?**

- Kapitola pátá: Je důležité, aby vás měli lidé rádi?  
Nebudte na sebe přísní  
Proč si přejeme, aby nás lidé měli rádi  
Proč jsme nastavení k navazování vztahů  
Proč bychom neměli zrazovat svou opravdovost  
„Zrcadlo, zrcadlo“
- Kapitola šestá: Stud  
Vyjměte „(ne)jsem“  
Čtyři kroky k odolnosti vůči studu  
Zmenšete ji  
Nepotřebujeme být dokonalí, abychom byli  
dost dobří  
Jděte mezi lidi, buďte sami sebou a navazujte  
s nimi vztahy
- Kapitola sedmá: Body image  
Ve svém těle se cítíte skvěle  
Průměrný chlápek nebo svalovec?  
Vzmužme se  
Měli byste držet dietu?  
Čtyři kroky, jak se cítit lépe ohledně svého  
body image
- Kapitola osmá: Zranitelnost  
Síla zranitelnosti  
Buďte sdílnější, povolte v ostražitosti a nechte  
přijít zázraky  
Zvážení výhod a nevýhod  
Vlastním tempem
- Kapitola devátá: Zákon osobní přitažlivosti  
Zákon osobního odporu  
Život pokračuje dál...

## **Část třetí: Jste důležití**

- Kapitola desátá: Sebesoucít  
Lék na sebekritiku  
Tlumič nárazů pro případ, že se něco pokazí  
Sebesoucít je zdravý

První způsob k rozvoji sebesoucitu:  
Prohodte si myšlenky  
Druhý způsob k rozvoji sebesoucitu: Praktikujte  
meditaci milující laskavosti  
Třetí způsob k rozvoji sebesoucitu: Naslouchejte  
svému vnitřnímu Buddhovi  
Čtvrtý způsob k rozvoji sebesoucitu: Zaujměte  
pozici soucitu

Kapitola jedenáctá: Odpuštění  
Odpusťte si  
Odpusťte druhým

Kapitola dvanáctá: Co pro sebe děláte?  
Co byste chtěli? Co potřebujete?  
Vezměte svůj život do vlastních rukou  
Proč není sobecké se starat o vlastní potřeby

### **Část čtvrtá: Kam směřujete?**

Kapitola třináctá: Vzchopte se a vykročte  
Zakuste strach  
Pozor na propast  
Bavte se s lidmi a buďte k nim vlídní  
Vykročte ze své komfortní zóny  
Vložte „Jsem“

Kapitola čtrnáctá: Čtvrtá fáze sebelásky  
Čtvrtá fáze?  
Uvnitř nic není  
Nalaďte se  
Podobnost s fyzikou  
Jsme vytvořeni z lásky  
Zázrak s deodorantem Dove

Závěrečná poznámka: Protože vy za to stojíte

*Doslov*

*Poznámky a odkazy*