

OBSAH

ÚVOD9

1. ČÁST

LIDSKÁ POVAHA

1. kapitola

NESPOUTANÁ PSYCHÉ13

Odkud pochází sebeúcta? 13

Co je zdrojem konfliktu? 15

Kdo se zlobí, ten má strach 18

Je to o volbě 20

Cesta k sebeustrukci 23

Chvilku přemýšlet? To raději pilulku! 26

A co naše duševní pohoda? 27

Systém neporazíme 27

2. kapitola

DOMNĚNKY A ZKRESLENÍ V DIAGNOSTICE:

SYSTÉM, JAK HO ZNÁME29

Jak vznikají předsudky 32

Dostanete přesně to, co očekáváte 33

Každý hřebík má své kladivo 35

Kulturní předsudky 36

3. kapitola

SYSTÉM V PRAXI – ZÁKLADY37

Čtyři aspekty emočního zdraví 37

2. ČÁST

ČTYŘI ASPEKTY

4. kapitola

1. ASPEKT: STROJ NA SEBEÚCTU41

Vývoj osobnosti (duševní onemocnění) 42

Poddajná osobnost 42

Arogantní osobnost 44

Vyhýbavá osobnost 45

Přirozený cyklus 47

Falešná sebeúcta 47

Jak tedy poznáme vysokou sebeúctu? 51

Ano, začíná to v dětství... 52

5. kapitola

2. ASPEKT: FAKTOR ZODPOVĚDNOSTI56

Přijmout zodpovědnost znamená

přijmout realitu 61

Odkládání uspokojení: proč chytrí lidé

dělají hloupá rozhodnutí 62

Hamlet: 3. jednání, 1. scéna 66

Morální kompas 67

6. kapitola

3. ASPEKT: MÍRA PERSPEKTIVY	70
Obecný postoj, celková dispozice	
a kolísání nálady	72
Vyhýbání se slepým místům	75
Rozhodování	77
Flexibilita: opustit loď, nebo bojovat	
na život a na smrt?	79

7. kapitola

4. ASPEKT: VZTAHY A HRANICE	83
Dar dávání	85
Návrat do dětství, už zase	86
Žádné hranice, žádné limity	87
Správné spojení a odpojení	89

3. ČÁST

SESTAVENÍ EMOČNÍHO PROFILU

8. kapitola

DUŠEVNÍ SKEN

– PĚTMINUTOVÉ SETKÁNÍ	92
Sken	95
Závěrečná analýza	99
Osobnostní rys versus stav	100
Pozitivní ukazatel	102

9. kapitola

JAK SE STÁT

KOMUNIKAČNÍM ARCHEOLOGEM	104
Co je vlastně normální?	107
Škála komunikačního archeologa	109
Závěrečná analýza	119

10. kapitola

VAROVNÉ SIGNÁLY	122
Varovné signály: riziko, nebo už	
nebezpečí, co je za hranou?	123
Několikanásobné riziko	126
Pravidlo 27	127
Průvodce k vlajkám	130
Bílé vlajky: trojnásobné varování	131
Bílé vlajky: dvojnásobné varování	137
Červené vlajky: jedno varování	142

11. kapitola

Z POHLEDU STATISTIKY	146
Genogram psychiatrických onemocnění	147
Jsou sezdaní lidé šťastnější a zdravější? ..	148
V Boha věříme	149
Kreativní, nebo šílený génius?	150
Shrnutí	154

12. kapitola

FAKTOR ODOLNOSTI	155
Jak stres zpracovávají muži a jak ženy	160

Škála životních změn	161
Dospělí	164
Děti a dospívající	166
Vyhodnocení odolnosti: 16 faktorů	168

13. kapitola

RODINNÁ POUTA:

JE TO VŠECHNO V GENECH?	171
Je emoční odolnost otázkou genetiky?	175
Jako když přepínáte vypínač	176
Souvislost mezi geny a osobností	178
Kolik rizika přesně obnáší genetické riziko?	182
Depresivní poruchy	182
Bipolární porucha	185
Úzkostné poruchy	186
ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou	189
Závěr	190
DOSLOV	191
O AUTOROVI	192