

Részletes tartalomjegyzék

Előszó	1
Miről szól ez a könyv?	4
Életünk keresztmetszete	11
Egy normális ember	13
13+1 neurotikus „tünet”	13
1 -- enyhe boldogtalanság	15
2 -- túlzott komolyság	16
3 -- stresszelés, aggodalmaskodás	17
4 -- áldozatszerep, csapdábaesettség-érzet, mártíromság	18
5 -- ingerlékenység, türelmetlenség, gorombaság	19
6 -- kontrollkényszer, manipuláció, hatalommánia	20
7 -- túlzott kedvesség, konfliktuskerülés, megfelelési kényszer	22
8 -- unalom, fásultság, fáradtság	23
9 -- értéktelenség-érzet, kisebbségérzeti komplexus, önszabotázs	25
10 -- narcizmus, figyelem- és szeretetvágy	27
11 -- elkerülés, elszűrkülés, szociális szorongás	29
12 -- függőségek	30
13 -- magányosság	31
13+1 -- szexuális frusztráció	32
Életünk hosszmetzete	35
Az időparadoxon	36
Az életünk egy hologram az elménkben	37
Miért és hogyan válunk neurotikussá?	39
Keleti magyarázat	39
Nyugati magyarázat	41
A létünket fenyegető korai hatások	43
Az ingerelárasztás és túlterhelés lehetséges következményei	45
1 -- elkerülés	45
2 -- hatalmi komplexus	45
3 -- megfelelési kényszer	46
Az ingermegvonás és elhanyagolás lehetséges következményei	47
4 -- önleértékelés, önszabotázs	47
5 -- figyelemhiány, narcizmus	48
6 -- függőségek	49
Neurózis totó: 13+1 fontos téma a családban	52
1 -- Összeolvadás és elkülönülés	53
2 -- Önállóság és másra támaszkodás	54
3 -- Teljesítmény és kényelem	57
4 -- Érzelmek elfojtása és kifejezése	58
5 -- Szilárd meggyőződés és elvtelen sodródás	59
6 -- A világ tetején és alján	61
7 -- Tökéletesség és igénytelenség	62
8 -- Behódolás és lázadás	64
9 -- A test rejtegetése és mutogatása	67

10 -- Szexmentesség és túlerotizáltság	68
11 -- Ködösítés és egyenesség	70
12 -- Pénzútalat és pénzimádat	74
13 -- Beszédhiány és beszéd többlet	76
13+1 -- Idő, elmúlás, halál	78
A felnőttkor kihívásai	82
Életközépi válság: amikor a neurózisunk ránk omlik	84
Változások és választások felnőttkorban	85
Délelőtt és délután	86
Érés és ébredés	87
Megerősödés és megvilágosodás	90
Nyugati út és keleti út	92
Külső és belső fókusz	94
Ragaszkodás és elengedés	98
Energiapazarlás és energiatudatosság	103
Hozzáállás az élethez	109
Hozzáállás	111
Definíció	112
Passzivitás – aktivitás	112
Külső fókusz – belső fókusz	114
Destrukatív út – konstruktív út	115
A 8 hozzáállás mátrixa	117
A 4 destrukatív hozzáállás	117
1. passzív, befelé fókuszáló hozzáállás: szenvedés és önsajnálát	119
2. passzív, kifelé fókuszáló hozzáállás: aggodás és hibáztatás	120
3. aktív, befelé fókuszáló hozzáállás: önszabotálás és önpusztítás	122
4. aktív, kifelé fókuszáló hozzáállás: törtetés és rombolás	123
4 az 1-ben	125
Kiút a destrukatív hozzáállás csapdájából	127
A 4 konstruktív hozzáállás	129
1. passzív, befelé fókuszáló hozzáállás: tudatosítás és önfogadás	130
1. szint: gyakorlás akkor, amikor nincs helyzet	133
2. szint: gyakorlás egyszerű helyzetekben	134
3. szint: gyakorlás nehéz helyzetekben	135
2. passzív, kifelé fókuszáló hozzáállás: szemlélődés és gyönyörködés	138
1. szint: gyakorlás akkor, amikor nincs helyzet	142
2. szint: gyakorlás egyszerű helyzetekben	143
3. szint: gyakorlás nehéz helyzetekben	145
3. aktív, befelé fókuszáló hozzáállás: öngyógyítás és önfejlesztés	147
Takarítás	148
1. Napi rendszeres takarítás	148
2. Vendégség utáni nagytakarítás	151
a. Nagytakarítás önerőből	154
b. Nagytakarítás segítséggel	155
i. amikor családtagok, barátok segítenek	158
ii. amikor szakmai segítséget veszünk igénybe	162
Felújítás	164
1. A „rég szemét” felismerése és kiürítése	165
Wifi modell	167

Kapcsolataink rendezése belső világunkban	171
Belső gyermekeink meggyógyítása	173
1. A felnőtt Márta	176
2. Mártika egykori apukája	177
3. Márta Szelfje	178
4. A Szelfek SZELF-je	180
A szüleinkkel való kapcsolatunk meggyógyítása	182
1. A szándék tisztázása	185
2. A belső és külső szülő szétválasztása	186
3. A jelenlegi és hajdani szülő megkülönböztetése	188
4. A szülő viselkedése, személyisége, sorsa és lelke közti különbség felismerése	189
5. A szülőről beszélés és a szülőhöz beszélés jelentősége	193
6. Az imagináció és a kommunikáció lehetőségeinek kiaknázása	195
7. Az élő és az elhunyt szülővel való kommunikáció különbsége	197
8. A mindkét szülővel egyszerre történő kapcsolódás fontossága	198
A belső megtisztulás és megújulás folyamata a gyakorlatban	200
A „csakra modell”	205
Spirituális ugrás a megbocsátástól az elengedésig	207
A sorsösszefonódások feloldása és önmagunk újradefiniálása	213
Egyéb fontos kapcsolataink rendezése	216
A párunkkal való kapcsolat rendezése	218
Az exekkel való kapcsolat rendezése	221
A gyermekeinkkel való kapcsolat rendezése	225
A meg nem született gyermekeinkkel való kapcsolat rendezése	228
A testvérünkkel való kapcsolat rendezése	231
A testünkkel való kapcsolat rendezése	232
Az öngyógyítás két alappillére	233
A problémáink komplex kezelése a wifi modell alapján	236
2. Építkezés, berendezés	240
4. aktív, kifelé fókuszáló hozzáállás: alkotás és szolgálat	250
4 az 1-ben	256
Ha nem boldogulsz egyedül...	260
Ultrarövid Terápia	264
Az UT jellemzői	267
Gyorsaság	267
Mélység	271
Hatásosság és hatékonyság	273
Biztonságosság	275
Humánus	279
Egy ultrarövid terápiás konzultáció bemutatása	281
Élettudatosság	302
Mit üzen az életed?	305
Végül: 13+1 tanácsom az élethez	308
További olvasnivalók a szerzőtől	315
Részletes tartalomjegyzék	316