

TURINYS

Įsileiskite savo vidinį vaiką	11
Mūsų asmenybės modeliai	16
Šešėlinis ir saulėtasis vaikas	19
Kaip vystosi mūsų vidinis vaikas	22
Ekskursas: šis tas apie savivoką	26
Į ką tėvai turėtų atkreipti dėmesį	28
Keturi pamatiniai emociniai poreikiai	31
Emocinio prieraišumo poreikis	31
Autonomijos ir kontrolės poreikis	32
Ekskursas: autonomijos ir priklausomybės konfliktas	33
Malonumo patenkinimo poreikis	36
Savivertės pakėlimo ir pripažinimo poreikis	38
Kaip vaikystė formuoja mūsų elgesį	40
Mama mane supranta! Tėvų empatija	41
Nuo prigimties iki charakterio: kiti faktoriai, veikiantys vidinį vaiką	42

Šešėlinis vaikas ir jo įsitikinimai	45
Išpaikintas šešėlinis vaikas	47
Kritikuoti tėvus? Ne taip jau ir paprasta!	48
Ekskursas: prigimties įtaka blogai nuotaikai	51
Kaip įsitikinimai veikia mūsų suvokimą	53
Tvirtai tikime vaikystės patirtimi	56
Šešėlinis vaikas ir jo įsitikinimai: žaibiškai kylantys neigiami jausmai	58
Šešėlinis vaikas, vidinis suaugusysis ir savivertė	60
Atrask savo šešėlinį vaiką	63
<i>Pratimas: išsiaiškink savo įsitikinimus</i>	63
<i>Pratimas: pajusk savo šešėlinį vaiką</i>	70
Atrask savo pagrindinį įsitikinimą	71
Kaip atsikratyti neigiamų jausmų	73
<i>Pratimas: jausmų tiltas</i>	74
Ekskursas: problemų nepaisymas ir silpni jausmai	75
Ką daryti, jei silpnai jaučiu?	77
Mūsų projekcija – mūsų tikrovė	79
Šešėlinio vaiko gynybos strategijos	82
Psichologinė gynyba: tikrovės neigimas	86
Psichologinė gynyba: projekcija ir aukos mąstysena	88
Psichologinė gynyba: tobulumo siekis, grožio manija ir priklausomybė nuo pripažinimo	90
Psichologinė gynyba: harmonijos siekis ir perdėtas prisitaikymas	93
Psichologinė gynyba: pagalbininko sindromas	95

Psichologinė gynyba: galios siekis	97
Psichologinė gynyba: kontrolės siekis	101
Psichologinė gynyba: puolimas ir ataka	103
Psichologinė gynyba: liksiu vaiku	105
Psichologinė gynyba: pabėgimas, pasitraukimas ir vengimas	109
Ekskursas: šešėlinio vaiko artumo ir priklausomybės baimė	112
Išskirtinis atvejis: pabėgimas į priklausomybę	114
Psichologinė gynyba: narcisizmas	118
Psichologinė gynyba: maskuotė, vaidmenų žaidimas ir melas	122
<i>Pratimas: atpažink savo asmenines gynybos strategijas</i>	125
Šešėlinis vaikas visada drauge	126
Tu esi savo tikrovės kūrėjas!	127

Išgydyk savo šešėlinį vaiką **129**

<i>Pratimas: surask vidinius pagalbininkus</i>	130
<i>Pratimas: stiprink savo suaugusįjį „aš“</i>	131
<i>Pratimas: priimti šešėlinį vaiką</i>	133
<i>Pratimas: suaugusysis guodžia šešėlinį vaiką</i>	134
<i>Pratimas: perrašyti senus prisiminimus</i>	138
<i>Pratimas: šešėlinio vaiko emocinis ryšys ir saugumas</i>	140
<i>Pratimas: parašyk savo šešėliniam vaikui laišką</i>	141
<i>Pratimas: suprask savo šešėlinį vaiką</i>	142
<i>Pratimas: trys perspektyvos</i>	145

Rask savo saulėtąjį vaiką **149**

Tu pats atsakingas už savo laimę	150
<i>Pratimas: atrask savo teigiamus įsitikinimus</i>	154
1. Teigiami įsitikinimai iš vaikystės	154

<i>2. Pagrindinių įsitikinimų pakeitimas</i>	156
<i>Pratimas: surask savo stiprybes ir išteklius</i>	157
Kuo naudingos vertybės	158
<i>Pratimas: nustatyk savo vertybes</i>	161
Viskas priklauso nuo nuotaikos	163
Pasitelk vaizduotę ir kūno atmintį!	165
<i>Pratimas: įtvirtink savo saulėtąjį vaiką</i>	166
Saulėtasis vaikas kasdienybėje	167

Nuo gynybos prie gėrio strategijų **170**

Mūsų laimė ir nelaimė priklauso nuo santykių su kitais	171
Pagauk save!	174
Skirk faktą nuo interpretacijos!	177
<i>Pratimas: realybės patikra</i>	179
Išlaikyk pusiausvyrą tarp refleksijos ir dėmesio nukreipimo!	180
Būk sau sąžiningas!	182
<i>Pratimas: susitaikymas su tikrove</i>	184
Būk geranoriškas!	186
Girk savo artimą kaip pats save!	189
Gera yra pakankamai gerai!	191
Mėgaukis gyvenimu!	193
Būk autentiškas, o ne „geras vaikas“!	196
Išmok konfliktuoti ir kurk savo gyvenimą	199
<i>Pratimas: mokomės konfliktuoti</i>	201
Suprask, kada turi paleisti!	205
Lavink empatiją!	208
Išklausyk!	211
Nubrėžk ribas	214
Ekskursas: šešėlinis vaikas ir perdegimas	217
<i>Pratimas: paleisk pojūčius</i>	220
Išmok sakyti „ne“!	222

Pasitikėk savimi ir gyvenimu!	223
Reguliuok savo jausmus!	228
Ekskursas: impulsyvus šešėlinis vaikas	230
Pažiūrėti karvės žvilgsniu	232
<i>Pratimas: sąmojingumo pamokėlė</i>	233
Tau galima nuvilti!	235
Ekskursas: gėrio strategijos kovojant su priklausomybe	237
Įveik nerangumą!	244
<i>Pratimas: septyni patarimai, kaip liautis atidėlioti</i>	247
Įveik savo pasipriešinimą!	249
Užsiimk pomėgiais!	251
<i>Pratimas: surask savo asmenines gėrio strategijas</i>	254
<i>Pratimas: šešėlinio ir saulėtojo vaiko integracija</i>	255
Leisk sau būti savimi!	257