

Imaginace

Katatymní prožívání obrazů

Hanscarl Leuner

- Katatymní – závislý na emocích a afektech
- Základní stupeň:
- Louka
- Potok
- Hora
- Dům
- Okraj lesa

Katatymní prožívání obrazů

- Střední stupeň:
- Vztahové osoby
- Sexualita
- Agresivita
- Ideál já

Katatymní prožívání obrazů

- Vyšší stupeň:
- Jeskyně
- Močálová díra
- Sopka

Léčba zraněného vnitřního dítěte

John Bradshaw

Projevy zdravého dítěte:

- Údiv
- Optimismus
- Naivnost
- Závislost
- City
- Pružnost
- Svobodná hra
- Jedinečnost
- Láska

Projevy zraněného vnitřního dítěte:

- Chorobná závislost
- Násilné chování
- Narcistické poruchy
- Potíže s důvěrou
- Odehrávání rolí
- Víra v magii

Projevy zraněného vnitřního dítěte 2:

- Poruchy v důvěrných vztazích
- Nedisciplinované chování
- Návykové chování
- Poruchy myšlení
- Prázdnota

Léčba zraněného vnitřního dítěte

- Práce s prvotní bolestí
- Prvotní bolest a práce se smutkem
- Znovuzbudování mezosobního mostu
- Přijetí faktu špatného zacházení s vámi
- Šok a deprese
- Duševní zranění a smutek
- Výčitky svědomí
- Chorobný stud a osamělost
- Pociťování emocí

Léčba zraněného vnitřního dítěte

- Dopis od vašeho vnitřního dítěte
- Afirmace – pozitivní tvrzení
- Meditace vnitřního dítěte

- Ochrana zraněného vnitřního dítěte
- ozdravění

Léčivá síla imaginace

- Ocenění přítomných zdrojů
- Kufřík pro naléhavé situace
- Protějšky k obrazům děsu
- Odložení zavazadla
- Obrazy nepříjemných pocitů
- Vnitřní jeviště

Oblasti pozitivní psychologie (PP)

- 1. Témata z kognitivní oblasti
 - Moudrost
 - Touha poznávat
 - Vnímaná osobní zdatnost
 - Schopnost a dovednost kladení si cílů
 - Optimismus
 - Životní pohoda (well-being)
 - Tvořivost
 - Sebeovládání, sebekontrola, sebeřízení

PP - 2. Oblast emocionálního života

- Místo kladných citů a silných kladných emocí v životě člověka
- Vrcholné emocionální zážitky (flow)
- Emocionální inteligence
- Nadějně zvládání emocionálních problémů
- Emocionální nezdolnost, nezlomnost
- Kladné sebeoceňování (self-esteem)

PP - 3. Témata z oblasti sociální psychologie

- Soucítění
- Odpouštění a smířování
- Vděčnost
- Láska
- Empatie a altruismus
- Morální motivace

PP – 4. Speciální způsoby zvládnání životních problémů

- Hledání smysluplnosti života
- Humor
- Meditace
- Spiritualita
- Vnímání kladných věcí a růstu
- Připomínání si kladných okamžiků
- Vyprávění a psaní životních zážitků

PP – 5. speciální osobní přístupy k životu

- Osobní opravdovost – autenticita
- Zacházení s představami a iluzemi
- Snaha být sám sebou, odlišovat se – osobní identita
- Strategie zvládnání a cesta k seberealizaci