

Cesta z deprese

Ing. Jan Zahradník Havelka, Mgr. Hana Borovská, Ph.D.

Cesta z deprese

Bez předchozího písemného svolení nakladatelství nesmí být kterákoli část kopírována nebo rozmnožována jakoukoli formou (tisk, fotokopie, mikrofilm, data nebo jiný postup), zadána do informačního systému nebo přenášena v jiné formě či jinými prostředky. Autor a nakladatelství nepřijímají záruku za správnost tištěných materiálů. Předkládané informace jsou zveřejněny bez ohledu na případné patenty třetích osob. Nároky na odškodnění na základě změn, chyb nebo vynechání jsou zásadně vyloučeny. Všechny registrované nebo jiné obchodní známky použité v této knize jsou majetkem jejich vlastníků. Uvedením nejsou zpochybněna z toho vyplývající vlastnická práva.

Veškerá práva vyhrazena

© Ing. Jan Zahradník Havelka, 2015

© Mgr. Hana Borovská, Ph.D., 2015

© WIKINA, Livornská 445, Praha 10

Jan Zahradník Havelka, Hana Borovská: Cesta z deprese

WIKINA, Praha 2015

1. vydání

ISBN 978-80-87925-20-1

Obsah

1. Jak vznikl rituál přijetí	7
2. Ukázka rituálu přijetí a výklad technologie měření	11
3. Vnímání Boží vůle	15
4. Role oběti	20
5. Sebevražda	23
6. Mindrák, slabost, zranitelnost	24
7. Zklamání z autorit	27
8. Přivtělené duše	30
9. Rašplování ega depresí	38
10. Ego je odpor	41
11. Podlomené sebevědomí	43
12. Rodová karma	46
13. Mým zoufalkám	49
14. Zrádce sebe sama	53
15. Oběť sebe sama	56
16. Vnitřní bytosti	59
17. Úvahy o vnitřních bytostech	62
18. Osamělost (nedostatek lidské blízkosti)	65
19. Přijímání vlastních slabostí	69
20. Jak vnímat duchovní svět jako skutečný?	71
21. Nemám žádnou hodnotu	74
22. Stříbrný vítr	77
23. Pocházíme z opice?	79
24. Mysl jako betaverze	82

25. Pocity viny	85
26. Akáša – naše externí paměť	88
27. Jsem retard aneb Nešťastné vnitřní dítě	91
28. Terapie vnitřního dítěte	95
29. Ranní pesima	101
30. Odpouštění rodičům	104
31. Vytěšňování, stín	107
32. Vytěšňování, adrenalin aneb Proč dobré bydlo pálí?	112
33. Karma, setba, sklizeň	115
34. Karma – setba, výběr osiva	119
35. Vděčnost násobí	123
36. Karma – setba, vyšší dobro, osobní zkušenosti	126
37. Karma – setba, rituál dosažení	132
38. Přeceňování traumatu aneb Gramatika emocionálního jazyka	135
39. Vysazování antidepresiv	138
40. Sladkost vašeho života	142
41. Tanker vaší karmy	147
42. Mise – smysl života	152
43. Poznatelnost duchovna 1	158
44. Poznatelnost duchovna 2	162
45. Víra a pochybnost 1	163
46. Víra a pochybnost 2	168
47. Prokrastinace aneb Vnitřní lenoch	170
48. Svoboda 1	173
49. Svoboda 2	175
50. Trapnost z hlediska duševního zdraví	178

51. Chci být jako Robocop aneb Dokázat něco vydržet	182
52. Symbolická karma aneb Ukončování úzkostného cyklu	186
53. E. T. phone home aneb Stesk po dávno zapomenutém domově	190
54. Víra a placebo aneb Císařovy nové šaty	193
55. Tanker a remorkér aneb Karma a svobodná vůle	197
56. Víra a napojení	201
57. Aura aneb Kultivace vyzařování	204
58. Výškoměr	207
59. Occamova břitva	210
60. Dospělost	214
61. Zodpovědnost	218
62. Dětskost	220
63. Ženskost a mužskost 1	222
64. Ženskost a mužskost 2	225
65. Tabu	228
66. Morálka a čistota	231
67. Čistota ve vztazích 1	233
68. Čistota ve vztazích 2	237
69. Romantická láska	240
70. Vlastnictví ve vztahu	243
71. Zamilovanost	246
72. Právo na lásku	248
73. Láskometr	250
74. Tikají mi biologické hodiny 1	253
75. Tikají mi biologické hodiny 2	255
76. Tikají mi biologické hodiny 3	257

77. Seznamování pro plaché introverty	260
78. Žena 50+	265
79. Intimita a anonymita	268
80. Lidská blízkost	271
81. Stud	274
82. Svátost manželství	277
83. Rodina	281
84. Skupinové duše	284
85. Bůh je láska, náboženství je nenávisť	288
86. Dobro a zlo, dědičný hřích	292
87. Nęcismus 1	296
88. Nęcismus 2 – Nepoznatelnost Boží	298
89. „Sociální fobie“	301
90. Introjekce a projekce v duchovním životě	304
91. Svědomí	308
92. Hra se skleněnými perlami	310
93. Radost a štěstí	313
94. Jó, to jsem ještě žil – Role oběti v populární písni	316
95. Past neosobnosti	322
96. Duchovní zbabělost 1 – Spiritual bypassing	326
97. Duchovní zbabělost 2 – Kladení rozumových otázek	331
98. Duchovní zbabělost 3 – Zapírání odlišnosti	334
99. Duchovní zbabělost 4 – Nechuť ke svobodě	338
100. Duchovní zbabělost 5 – Zapírání mise	342
101. Kdo jsem já a proč to dělám?	346