

# OBSAH

I. ÚVOD .....	5
1. Stav deprese může znamenat šanci.....	6
2. Pravdivé slovo nám může pomoci „narodit se“ a „být“ .....	7
3. Znovu nalézt ztracenou důvěru znamená znovu se narodit.....	9
II. KDO JSEM? .....	11
1. Touha být milován.....	11
2. Touha milovat.....	12
3. Jiné tužby, které jsou ve mně.....	14
4. Rozpor mezi „být“ a „mít“, který pobízí k volbě a zodpovědnosti .....	16
III. JAK NA TOM JSEM? .....	19
1. Dokážete vidět realitu svého současného života tak, abyste zůstal zároveň v pravdě a lásce? .....	19
2. Jak zahájit svůj život jako boj? Jak si zvolit život a štěstí? .....	23
IV. RADY PRO PŘECHODNÉ OBDOBÍ VEDOUCÍ K NOVÉMU ŽIVOTU .....	29
1. Žít plně přítomný okamžik „tady a teď“ .....	29
2. Rozviňte svých pět smyslů, abyste si rozšířili a obohatili život.....	30
3. Volba, ne toho, co se nám přihodí, ale toho, jak zareagujeme .....	32

4. Cvičení v hledání priorit v mém životě .....	33
5. Tři důležité věci, na které by se nemělo zapomínat.....	34
V. KAM JDU? .....	37
1. Příprava.....	37
2. Největší touha .....	38
VI. NÁVRH, JAK SE NARODIT K LÁSCE .....	41
1. Začněte důvěřovat.....	41
2. Buďte na sebe sama jako dobrá maminka.....	41
3. Postupujte zvolna.....	42
4. Důvěřujte lásce, Bohu.....	42