

OBSAH

Předmluva	7
Životní krize – světová krize	7
Nejsem sám!	8
Základní krize smyslů – smysl života nebo šílenství	9
Dokážeme překonat jakoukoliv krizi – a pokaždé následuje něco lepšího	10
Krize vyžaduje rozhodnutí!	10
Od vnitřního klidu k světovému míru	11
Krize jako šance	13
Krize jako část lidského vývoje	13
Co vyvolává krize	14
Brýle dualitního vnímání	16
Jak poznat bludný kruh – a jak z něho ven?	17
Všechno je šance!	19
Procházet vědomě životem – „dobrodružnou hrou“	21
Skutečnost jako zrcadlo vlastního JÁ	23
Sami tvoříme svou skutečnost	26
Různé podoby krizí	29
Vývojové krize	32
Být člověkem znamená <i>stát se</i> člověkem	32
Krize narození	32
Když jsme se narodili, to nejhorší je už za námi	33
Jak se rodí pradůvěra	34
Procitnutí ega	34

Dvojitá úloha v pubertě	35
Krizе ega	37
Nemoc jako krize	38
Krizе středního věku	52
Poslední velká úloha života – smrt	53
Krizе ve vztazích	55
Od zamilovanosti k lásce	59
Láska a žárlivost	61
Žárlivost – co to vlastně je?	63
Hra ve vztahu na „Za to můžeš ty!“	65
Řešení krize v partnerství	66
Když se z „já“ a „ty“ stává „my“	68
Výchova dětí	70
Zacházení s penězi	70
Věrnost	72
Potřeby nezralého partnera	75
Potřeby zralého partnera	76
Čestná hádka	76
Láska sama bohužel nestačí	77
Umění „být sám“	80
Uvědomte si nová hlediska	81
Profesní krize	84
Chorobná potřeba práce (workoholismus)	87
Stres	93
Syndrom vyhoření	95
Šikana na pracovišti (mobbing)	99
Vnitřní <i>výpověď</i>	104
Nezaměstnanost	114
Aby se něco mohlo změnit, musíme to nejdřív přijmout ..	118
Nová spokojenost v práci	123
Odvaha ke změně zaměstnání	128
Odvaha k samostatnému podnikání	130

Práce, která těší	135
Od povolání k poslání	138
Duchovní krize	141
Pocity – záračný varovný systém	142
Vnitřní dialog	144
Psychohygienu – očista vnitřního světa	145
Časté „minikrize“ zlosti	146
Agresivita – známka vnitřní krize	158
Strach	161
Stres	175
Správná příprava na stáří	186
Pocity viny	187
Zármutek	189
Citlivost	190
Sebelítost	192
Závislostí do krize nebo krizí do závislosti?	194
Krize ze ztrát	228
Krize smyslu	230
Psychospirituální krize	231
Eticko-morální krize	257
Chybné chování jako reakce na krizi	259
Cesty k řešení krize	262
Jak zvládnout a zpracovat krizi	263
Body obratu	265
Mentální trénink – „změna prožitku“	269
Pryč se vším!	271
Klid přichází, až se odpoutám	272
Krize po krizi	280
V krizi a s krizí nalézt sám sebe	282
Myšlenky na závěr	292
Rejstřík	294