

OBSAH

I.	ÚVOD	
	Prvotní problém naší existence	16
	<i>Oddělenost je iluze</i>	17
II.	KDO VLASTNĚ JSME?	
	Něco z psychologie	23
	Ty a já: náboženský model	23
	Ty a já: freudiánský model	24
	Ty a já: behavioristický model	26
	Ty a já: humanistický model	29
	<i>Vlastnosti seberealizovaných lidí</i>	30
	Ty a já: model uskutečnění	32
	Tvořivá inteligence	34
	Zabijme ve jménu lidského rozvoje pár posvátných krav	35
III.	JAK JSME SE STALI TÍM, ČÍM JSME, A PROMĚNA NAŠICH VZTAHŮ SE SEBOU SAMÝMI	
	Počátek oddělení	41
	Život před narozením	41
	Vstupenka na představení	43
	Co s tím, když život není psina?	43
	Závislák na formě	44
	Dočasná spokojenost – mrkev, za kterou se ženeme . .	46
	Cesta k pochybám a zmatku	49
	Strach ze zhoršení situace	49

A vůbec, co vlastně opravdu chcete?	49
Jediné východisko	50
Jak chutná proměna?	51
Příklad: proměna vašeho vztahu ke strachu	52
Zbavení se závislosti na formě	53
Jak mít zájem o svoji vlastní spokojenost	54
Zodpovědnost	54
Moudrost, humor a jednoduchost	56
Zřetelnost	56
Zřetelnost a vztah	57
Síla	58
Jednání – nástroje změny a transformace	59
Základní a jediná jistota, kterou máme	60

IV. NAŠE VZTAHY S RODIČI

Fungování podmíněné reality	65
První událost našeho života	66
Následující událost: den, kdy jsme se rozhodli, že nejsme v pořádku	69
Přijetí role	70
Událost třetí: den, kdy jsme se rozhodli, že nemůžeme vyhrát	71
Jak řešíme otázku vyhnutí se ztrátě	72
Řešení č. 1: nehrajeme	72
Řešení č. 2: bráníme ve vítězství ostatním	72
Řešení č. 3: nic nedokončíme	73
Řešení č. 4: kazíme hru	74
Řešení č. 5: děláme ze sebe svatoušky	74
Řešení č. 6: děláme ze sebe problém	74
Neberte si to osobně	76
Cvičení:	78

V. TRANSFORMACE NAŠEHO VZTAHU S NAŠÍM TĚLEM

Podějte si s vaším tělem ruce	83
Tajemství důslednosti	84

At' se výlet samotný nestane důležitější než důvod, proč jste se na něj vydali	85
„Varování: život může být nebezpečný vašemu zdraví!“	85
Bud'te na sebe hodní	86
Tělo jako zdroj našeho osvobození	87
Závěrečné slovo ohledně zdraví	87

VI. BEZ KOMUNIKACE TU NENÍ VŮBEC NIC

Komunikace je základem vztahu	91
Jsi tam?	92
Realita	92
Nezahraje si někdo tenis?	95
Jak pozorně naslouchat	95
Umění odpoutání aneb jak si nebrat vše osobně	96
Naslouchání účinkům	99
Výrok 60/40	99
Naslouchání naší vlastní odpovědi	100
Naslouchání vzorcům	101
Naslouchání nesouladu	102
Jak nenaslouchat	103
Naslouchání pocitům	104
Naslouchání nevyřčenému	105
Slyšíme to, co chceme slyšet, a vidíme to, co chceme vidět	105
Pasivní naslouchání stačit nebude	106
Jak poznáte, že je vám nasloucháno	107

VII. TRANSFORMACE NAŠICH ROMANTICKÝCH VZTAHŮ

Jak transformovat naše romatické vztahy	111
Rozdíl mezi zamilovaností a láskou	111
„Ty jsi já, a já se mám rád.“	112
Láska	113
Láska není dostatečným základem pro vztah	114

Rozdíl mezi oddaností a připoutáním	116
Co od sebe navzájem opravdu chceme?	116
Důležitost rovnosti	117
Quantum et Solace	117
Forma pomáhá účelu	118
Základní podstata vztahů	119
Skutečný účel vztahu	120
Kde začít	120
Ze dvou polovin je čtvrtina	121
Být potřebný není nic hezkého	122
Jak manipulujeme a ovládáme	122
Složení zbraní	123
Nechtějte po partnerovi, aby četl vaše myšlenky	124
Pokud něco chcete, tak o to požádejte	125
Jak můžu vědět, zda ti mohu věřit?	126
Jak být spolu	126
Vztah může proměnit jedna osoba	128
Opravdu milovat si žádá pořádný kus odvahy	128

VIII. TRANSFORMACE VZTAHU S VLASTNÍ SEXUALITOU

Muži i ženy jsou lidé	131
Co to znamená být mužem – lež, které věříme	131
Jak překonat podmíněnost	135
Jsou ženy lepší než muži?	136
Co je to ten sex?	137

IX. VZTAHY, KTERÝM ŘÍKÁME PŘÁTELSTVÍ

Co není přátelství	143
Vaši nepřátelé jsou vám prospěšnější víc než vaši přátelé	143
Jaké je opravdové přátelství?	144
S kým se kamarádit?	144
Vlídne nepohodlí	145

Co je to přítel?	146
Cvičení dovednosti oceňovat	147

X. JAK TRANSFORMOVAT VZTAHY S VAŠIMI DĚTMI

Děti jsou malí lidé	151
Čím můžete prospět svým dětem nejvíc	151
Životně důležité umění uznání	152
„Jsou to jenom děti“	153
Udělejte si čas na naslouchání	153
Děti mohou být našimi učiteli	155
Největší dar, který svým dětem můžete dát	156
Jak podporovat vaše děti	157
Uznání funguje	158
Několik pravidel pro uznání	159

XI. VZTAH S NADRŽENÝM

Osvícení v pracovním prostředí	163
Osvícený management – to je výzva	163
Co to je osvícený management?	163
Největší příležitost	164
Proměna podnikání: kde začít	164
Krok č. 2: „Kdo si chce zahrát?“	165
Krok č. 3: „Co si můžeme navzájem dát?“	166
Poslední krok: Vycházet s tím	167
Příklad z praxe	167
Zaměstnanci v Actualizations	168
Některé z chyb v podnikání	169
Nepřijímejte problémy bez návrhu jejich řešení	170
O co jde, když jsme zaměstnanci	172
<i>Proč by nás někdo zaměstnával?</i>	172
Není to nic osobního – je to jen práce	172
Je to pořád to samé	173

XII. JAK TRANSFORMOVAT VÁŠ VZTAH SE SKUTEČNOSTÍ

Ke guru tudy	177
Co je to osvícení?	177
Je tohle trvalé osvícení?	178
Staňte se mistry skutečnosti	178
Vše, co jste kdy chtěli vědět o neúspěchu, ale báli jste se zeptat	179
<i>Kde začít: strach z neúspěchu</i>	179
Poplach – žlutý a červený kód	183
Příčina neúspěchu	184
Spektrum neúspěchu	185
Pozdravte svého společníka	186
Cvičení	187
Pokud si z reality uděláte nepřítele, tak prohrájete . . .	188

XIII. TRANSFORMACE VAŠEHO VZTAHU SE ŽIVOTEM

Hledání smyslu a cílů

Proč je takový opruz mít cíle	193
A co jsou vlastně ty cíle?	194
Mýtus nezávislosti	196
Co chcete od života?	197
Co je smyslem života?	197
Co opravdu chceme?	200
Vycházet s tím	203
Co kdyby mi zbývalo jen šest měsíců života?	204