

Obsah

Zkušenost dnešního člověka se sebou samým	5
Sebedůvěra, sebevědomí, sebejistota	7
Být bezmocný, být bez moci, být bez možnosti	8
I. Rozvíjet vědomí vlastní hodnoty	10
1. Budování dobrého pocitu vlastní hodnoty	10
2. Obrazy pro nedostačující pocit vlastní hodnoty	21
3. Cesty ke zdravému pocitu vlastní hodnoty	35
II. Překonávat bezmoc	58
1. Pocity bezmoci	59
2. Následky pocitu bezmoci	66
3. Cesty k zacházení s bezmocí	72
A: Lidské cesty	72
B: Náboženské cesty	79
Shrnutí	90