

# Obsah

Úvod .....	9
Několik poznámek o této knize.....	16
<b>Část první: Porozumění problémům .....</b>	<b>19</b>
<b>Kapitola 1: Přátelé a rodina, nepřátelé a cizí lidé .....</b>	<b>20</b>
Problematictí lidé: není úniku .....	20
Co dělá problematického člověka? .....	22
Proč nás někteří lidé přivádějí k šílenství? .....	24
Úhly pohledu .....	26
Proč jsou vztahy problematické? .....	27
Každý je pro někoho problematický.....	29
Duchovní perspektiva.....	31
Průzkum .....	35
<b>Kapitola 2: Možnosti, jak jednat s problematickými lidmi.....</b>	<b>38</b>
Volba .....	38
Nedělat nic .....	41
Být milý.....	44
Odejít .....	46
Vyrovnat účet a vrátit úder.....	51
Přimět problematického člověka, aby se změnil: nepravděpodobné .....	57
Přimět problematického člověka, aby se změnil: i tak to stojí za pokus.....	59
Změň se, nebo... ..	61
Dohodněme se .....	63
Proměňující síla lásky .....	68
Změnit sebe .....	69
Průzkum .....	72
<b>Kapitola 3: Proč jsou lidé problematictí? .....</b>	<b>73</b>
Poznat nepřítele .....	73
Někteří problematictí lidé vlastně problematictí nejsou .....	75
Někteří lidé jsou odlišní, ne problematictí.....	77
Někteří problematictí lidé si toho prostě nevšimli .....	79
Někteří problematictí lidé zůstali uvězněni v minulosti.....	81

Některí problematictí lidé jsou citově na úrovni mateřské školky .....	85
Některí problematictí lidé jsou citově zranění .....	87
Některí problematictí lidé mají nízké sebevědomí .....	89
Nikdo neví, jakým problémům ti okolo čelili .....	91
Problematictí věřící .....	92
Některí problematictí lidé chtějí příliš mnoho .....	94
Některí problematictí lidé jsou závislí na drogách .....	96
Některí problematictí lidé jsou duševně nemocní .....	98
Nemocní a unavení .....	100
Plní zloby vůči druhým .....	102
Některí lidé jsou zlí .....	104
Nemáte-li jistotu, vyberte pro problematické lidi příznivější možnost .....	107
Jakou cenu má pochopení příčin .....	109
Trápení, strádání, nevědomost a soucit .....	112
Oddělit člověka a problém .....	114
Průzkum .....	116
 Kapitola 4: Ruka Nejsvětějšího .....	 118
Duchovní pohled na problematické vztahy .....	118
Každý může být učitel .....	120
Úžasný zázrak mezilidských vztahů .....	123
Život je škola a problematictí lidé jsou škola vysoká .....	125
Záblesk zpoza scény .....	129
Zkoušky .....	131
Problematictí lidé nás učí, jak naše činy působí na druhé .....	134
Problematictí lidé nám činí to, co jsme sami činili jiným .....	136
Existuje Boží spravedlnost? .....	138
Problematictí lidé nás učí, co nedělat .....	143
Problematictí lidé nás učí pozornosti .....	145
Problematictí lidé nám poskytují příležitost učit ostatní .....	147
Učit problematického člověka .....	149
Problematictí lidé nás učí vcítění a soucitu s utrpením ostatních .....	151
Díky problematickým lidem víme, že nás má někdo rád .....	153
Problematictí lidé nám pomáhají rozvíjet skryté schopnosti .....	154
Problematictí lidé nás nutí jednat .....	157
Problematictí lidé slouží jako připomínka .....	159
Problematictí lidé nám brání ustrnout .....	161
Problematictí lidé slouží jako zrcadlo .....	163

Problematičtí lidé nám umožňují pracovat na vlastní povaze .....	167
Problematičtí lidé nám pomáhají napravit chyby minulosti .....	168
Problematičtí lidé nás připravují na výzvy budoucnosti ....	169
Zázrak života.....	170
Průzkum .....	172
 Část druhá: Vyléčení problémů.....	 179
 Kapitola 5: Léčení zevnitř .....	 180
Léčení problematických vztahů .....	180
Přání léčit.....	184
Jak hluboká je rána? .....	187
Prožití silných emocí.....	189
Duchovní anestetika .....	192
Uvolnit se pomocí fyzické aktivity.....	194
Užití tělesna k léčení .....	197
Léčení pomocí znalosti sebe sama .....	200
Význam a citění.....	202
Zapisování pocitů.....	205
Hovořit s někým o problému .....	207
Individuální terapie .....	209
Skupinová terapie .....	213
Hledat vedení ve snech .....	215
Meditace .....	218
Modlitba za vedení.....	220
Požehnání .....	223
Afirmace touhy po uzdravení a odpuštění.....	225
Práce uvnitř a hra navenek.....	227
Průzkum .....	229
 Kapitola 6: Obejmout svého nepřítele.....	 243
Biblický příběh o usmíření.....	243
Je obtížné o potížích mluvit .....	247
Potřeba mluvit.....	249
Co od druhého chcete? .....	251
Vzdát se očekávání.....	254
A teď z jiného soudku.....	256
Jednejte s druhým s úctou .....	258
Pokuste se pochopit perspektivu druhého.....	260
Význam čestného jednání .....	263

Podívejte se na problémy z odstupu.....	266
Nenechte způsoby druhého, aby určovaly vaše chování ....	268
Jednejte se sebou s úctou.....	270
Dejte na sebe pozor.....	273
Odpověď na kritiku.....	275
Přispíváte nevědomky ke svým problémům? .....	277
Přistoupit k tématu.....	279
Pravda jako zbraň .....	281
Nebud'te tak vážní! .....	283
Kdy byste měli psát?.....	285
Nechte léčit čas.....	288
Nepalte mosty.....	290
Rána v srdci.....	292
Objetí v slzách.....	294
Průzkum .....	295
Kapitola 7: Problematičtí lidé jako duchovní cvičení.....	297
Vztahy a duchovní růst .....	297
Výchozí bod – znalost sebe sama.....	300
Nesoudit .....	302
Přijetí situace.....	304
Vidět v druhých to dobré .....	306
Mluvit s porozuměním .....	308
Ovládnutí zloby.....	311
Vlídlná odpověď .....	315
Odpuštění .....	318
Vděčnost .....	320
Průzkum .....	321
Poděkování .....	324
Poznámky .....	328
Literatura .....	337