

# OBSAH

Poznámka Autorů 7

Předmluva 9

## VEČER PRVNÍ

### *Odmítní trauma*

Neznámý „třetí velikán“ 17

Proč se lidé mohou změnit 20

Trauma neexistuje 24

Hněv si lidé sami vytvářejí 28

Jak se v životě nenechat ovládat minulostí 31

Sokrates a Adler 34

Jsi v pořádku takový, jaký jsi? 36

Být nešťastný je tvoje vlastní volba 39

Lidé se vždy rozhodnou proti změně 42

O tvém životě se rozhoduje tady a teď 47

## VEČER DRUHÝ

### *Všechny problémy jsou problémy v mezilidských vztazích*

Proč se nemáš rád 53

Všechny problémy jsou problémy v mezilidských vztazích 60

Pocity méněcennosti jsou subjektivní 63

Komplex méněcennosti je výmluva 68

Vychloubači trpí pocity méněcennosti	73
Život není soutěž	80
Svůj vzhled řešíš jen ty sám	84
Od boje o moc k pomstě	89
Přiznat chybu neznamená porážku	93
Plnění životních úkolů	96
Červená nitka a pevné řetězy	101
Nenachytej se na „životní lež“	106
Od psychologie vlastnění k psychologii praxe	110

## VEČER TŘETÍ

### *Odděl své úkoly od úkolů ostatních*

Zřekni se touhy po uznání	115
Nežij proto, abys naplnil očekávání druhých	119
Jak oddělovat úkoly	124
Odděl své úkoly od úkolů ostatních	128
Jak se zbavit problémů v mezilidských vztazích	131
Přetni Gordický uzel	135
Touha po uznání ti brání být svobodný	140
Co je skutečná svoboda	144
V mezilidských vztazích držíš karty v ruce ty sám	149

## VEČER ČTVRTÝ

### *Kde leží střed světa*

Individuální psychologie a holismus	157
Cílem mezilidských vztahů je pocit sounáležitosti	161
Proč se zajímám jenom o sebe?	165
Nejsi středem světa	168
Naslouchej hlasu širšího společenství	172
Nenapomínej ani nechval	177
Přístup založený na povzbuzení	182
Jak získat pocit vlastní hodnoty	186
Žij v přítomnosti	190
Lidé neumí sami sebe správně využívat	194

# VEČER PÁTÝ

## *Žít upřímně tady a teď*

Přehnaná nesmělost tě dusí	203
Nikoli sebepotvrzení, ale sebepřijetí	206
Věřit, nebo mít důvěru?	210
Podstatou práce je přispívat k obecnému dobru	216
Mladí kráčejí před dospělými	220
Workoholismus je jedna ze životních lží	224
Můžeš být šťastný právě teď	229
Dvě cesty těch, kdo chtějí být „výjimeční“	234
Odvaha být normální	238
Život je sled jednotlivých chvil	241
Žij, jako bys tančil	244
Nasviť své tady a teď jasným světlem	248
Největší životní lež	251
Dej význam zdánlivě bezvýznamnému životu	254
Doslov	261
Použitá literatura	267