

OBSAH

ÚVOD	7
------------	---

ČÁST 1.

Co je to vlastně důvěra?

Kapitola 1. Test důvěry	13
Naučit se integrovat frustraci, zklamání a zradu	
Kapitola 2. Dva druhy důvěry	20
Falešná a pravá důvěra	
Kapitola 3. Odložit závoj iluzí	27
Vyměnit dětskou nevinnost za lidskost a hloubku	
Kapitola 4. Když se regresované dítě chopí otěží	41
Pozorovat jak se vyjadřujeme	

ČÁST 2.

Uniknout představám o důvěře

Kapitola 5. „Krabice“	59
Vězení našeho přednastavení	
Kapitola 6. Velbloud, lev a dítě	71
Stádia vývoje podle Friedricha Nietzcheho	
Kapitola 7. Síla oddělování se	75
Oddělit kořeny, abychom se k nim mohli vrátit	

ČÁST 3.

Životní lekce, které nás vyzývají, abychom se naučili důvěře

Kapitola 8. Dostat se k naší síle	91
Získat zpět naši celistvost	
Kapitola 9. Nechat život plynout	107
Snášet frustrace a zklamání	
Kapitola 10. Kdy stanovit hranice a kdy snášet frustrace	121
Kapitola 11. Naučit se zodpovědnosti	127
Od pocitu povinnosti k upřímnosti a celistvosti	
Kapitola 12. Lekce o lásce	141
Co vytváří důvěru mezi milenci a přáteli	

ČÁST 4.

Důvěra a inteligence

Kapitola 13. Vnitřní a vnější průvodci	163
Cesta od mystifikace k inteligenci	
Kapitola 14. Žít vertikálně	175
Důvěřovat své inteligenci a vnést nadšení do všedního života	
Kapitola 15. Integrace	186
Postupný proces, jak se stát lidským	
Doslov	195
Literatura	197