

<i>Předmluva</i>	8
Úvod	11
K čemu slouží sebepoznání?	11
Utváření sebesystému – základní principy	15
Utváření sebesystému – vývojové hledisko	19
Psychoterapeutické kořeny sebepoznání	25
Psychodynamické směry	26
Behaviorální, kognitivní a kognitivně behaviorální směry	40
Humanistické směry	52
Rodinné směry	64
Teoretické základy přístupu k sebepoznání	79
Oblasti sebepoznání	79
Propojení oblastí	82
Nástroje sebepoznání	84
Praktické sebepoznání	93
Vnější svět	94
Přechodová oblast	112
Vnitřní svět	125
Komplexní přístup k sebepoznání	139
A co dál?	143
<i>Literatura</i>	146