

OBSAH	
58	PŘEDMLUVA
28	PRVNÍ KAPITOLA
88	DRUHÁ KAPITOLA
501	TŘETÍ KAPITOLA
201	ČTVRTÁ KAPITOLA
89	závěr
9	Předmluva
11	Prožít své já – to je základní cesta
14	Tělo, duše a duch
17	Duševní život
20	Obvyklou reakcí je únik
23	Subjektivita a soucit
26	Strach
29	Moc, bezmocnost a zralost našeho já.
32	Verbální agrese je ublížením na těle
35	Sexuální moc a sexuální bezmocnost
39	Prostota a štěstí
42	Sexualita a struktura osobnosti
45	Co je živé, je stále nové
48	Neznámé zbavujeme kouzla
51	Zralost a nezralost
54	Senzibilizace a svěžest
59	TŘETÍ KAPITOLA
62	Podruhé se narodit znamená stát se duševně člověkem
65	Žádná sebevýchova
68	Nahlížení a naslouchání
71	Druhé narození
74	Manipulace psychologizací
77	Úsilí a bytí
81	Malíř
81	Individualita
85	ČTVRTÁ KAPITOLA
89	Odvaha k emocionalitě a subjektivitě
89	Odvaha k subjektivitě

Realismus	92
Pocity jsou reálné	95
Neanalyzovat pocit	98
Nastavené zrcadlo	102
Nevytvářejme si představy o sobě	106

PÁTÁ KAPITOLA

Teprve kontakt s vlastním já umožňuje pochopit druhého	110
Žárlivost	113
Hněv	116
Vědomí samoty	120
Sebeprožívání v samotě	124
V kontaktu sám se sebou	127
Vnitřní a vnější manipulace	130
Jasný názor	133
Stíny v naší duši	136

ŠESTÁ KAPITOLA

Začíná v tobě působit láska	141
Láska je v tobě	144
Láska je životní pocit	148
Egoismus neznamená silné já	152
Egoismus a láska	155
Zranitelnost ega	158
Sebekritika je zbytečná	162
Silné já nechce žádnou autoritu	166
Jak vážně se máme brát	170
Rejstřík	174

TŘETÍ KAPITOLA

Pochádje se vlastní láska může sítit se	180
92	180
93	180
94	180
95	180
96	180
97	180
98	180
99	180
100	180
101	180
102	180
103	180
104	180
105	180
106	180
107	180
108	180
109	180
110	180
111	180
112	180
113	180
114	180
115	180
116	180
117	180
118	180
119	180
120	180
121	180
122	180
123	180
124	180
125	180
126	180
127	180
128	180
129	180
130	180
131	180
132	180
133	180
134	180
135	180
136	180
137	180
138	180
139	180
140	180
141	180
142	180
143	180
144	180
145	180
146	180
147	180
148	180
149	180
150	180
151	180
152	180
153	180
154	180
155	180
156	180
157	180
158	180
159	180
160	180
161	180
162	180
163	180
164	180
165	180
166	180
167	180
168	180
169	180
170	180
171	180
172	180
173	180
174	180

CÍVNÁ KAPITOLA

Odvážte k emociím a superkritice	180
98	180
99	180