

OBSAH

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

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

pochopt 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

Láska je v tobě	141
Láska je životní pocit	144
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