

Obsah

Předmluva	7
Všechno pěkně popořádku	
– základy intimity	19
Začněte tam, kde jste	19
Budte autentičtí	29
Naslouchejte sami sobě	40
Důvěřujte si	42
Důvěrnost s druhými lidmi – další kroky	57
Budte viděni	57
Potřeba soukromí	60
Sdílení, nikoliv vztahy	68
Abyste byli upřímní, nebojte se riskovat	72
Naučte se řeč ticha	78
Čtyři nástrahy	81
Stereotypní reakce	81
Závislost na jistotě	85
Savřený stínem	96
Nepravé hodnoty	114
Nástroje k transformaci	123
Přijměte se	123
Dovolte si být zranitelní	130
Budte sobečtí	153
Meditační technika	156
Na cestě k důvěrnosti: odpovědi na otázky	165
O autorovi	193
Meditační středisko	
Oshova mezinárodní komuna (Osho Commune International)	195