

Obsah

Úvod	11
1. Na počátku	13
Příběh Adama a Evy	16
2. Hanba	27
Zdravý stud	28
Jedovatá hanba	29
Příznaky	31
Následky hanby	32
Hanba z dětství	36
Etnicky podmíněná hanba	39
Kulturně podmíněná hanba	41
Hanba oběti	43
3. Skrývání se	48
Fíkový list zastávané role	51
Skrývání se v manželství	56
Fíkový list zvaný image, vnější dojem nebo obraz	57
Fíkový list křesťanské škrabošky	59
Fíkový list hodné dívky či hodného chlapce	61
Fíkový list nadčlověka	64
Fíkový list cizí výzbroje	66
Fíkový list zapírání své minulosti	68
Fíkový list dřívějších úspěchů	70
Fíkový list podvodu	72
4. Zaseknutý v trápení	83
Zklamání	84
Smysl utrpení	90
Když se dobrým lidem dějí špatné věci	91
Pokládejte otázky	104
Zareagovat dobře	107

5. Vyznávání	115
Falešné pocity viny	118
Zdravé vyznávání	119
Definice hříchu	122
Jsou všechny hříchy stejné?	123
Vzorci v srdci	125
Mylné představy o vyznávání	130
Potíže ve vyznávání	131
Dobrá zpráva o vyznání	132
Jak vyznávat	133
Přijmout odpuštění	136
Přijmout úplné odpuštění	139
6. Odpuštění	140
Duchovní užitek	141
Tělesný užitek	142
Užitek do budoucna	144
Překážky v odpouštění	146
Neschopnost pojmenovat hřích	150
Nechuť hřích pojmenovat	152
Pocity	154
Rozpoznat neodpuštění	155
Načasování	156
Po odpuštění	161
7. Žít naplno	171
Jako rovný s rovným	172
Znaky zdravé skupiny	173
Osobní duchovní kondice	179
Poznámky	185