

Obsah

1	Černá kronika	10
	Černá kronika má historii	17
	Stalo se ve vašem sousedství	20
	Vzdát se vlastní svobody znamená ohrožovat svobodu jiných	21
2	Rodíme se jako oběti?	24
	Temperament a charakter	25
	Temperament a podmiňování	29
	Jsmo predestinováni?	31
	Vrozené, získané, podmíněné... Osudovost?	34
	Osobní vlohy	35
	Raději svůj temperament zaměřujte, než potlačujte	37
	„Přirozeností člověka je překračovat svou přirozenost“	39
3	Mechanismus opakování	41
	Riziko falešného bezpečí	44
	Riziko setkání spojených s únikem	46
	Pocit viny původcem opakování	47
	Pocit viny vytváří rdousící smyčku	49
	Pod pantoflem aneb Kronika předvídatelného vztahu	51

4	Umění odstupu	54
	Jen žádnou rezignaci	54
	Přestaňte přenášet realizaci svých snů na druhé	56
	Spouštěcí mechanismus	58
	Své trápení napřed vyslovte, abyste mu pak mohli čelit v reálu	61
	Zbavit se útlaku	62
	Potřeba uznání	64
	Falešné vzpomínky	66
	Vyvoďte pozitivní důsledky z pochopení situace, kdy jste byli oběťmi	71
	Logická koherence a pravda: výchova ke svobodě	72
5	Překonejte odpor ke změně	76
	Zhodnoťte situaci	76
	Žít znamená volit: Zbavte se dvojakého postavení	77
	Je oběť nevinná?	79
	Od podrobení k akceptaci, cesta transformace	80
	Od rezignace k odcizení	83
	Akceptace není rezignace	84
	Oprostěte se od svých obav	86
	Kdy je nutné něco opustit: Abychom něco získali, musíme se něčeho vzdát	89
6	Najděte znovu sami sebe	92
	Mějte místo pro sebe	92
	Svoboda předpokládá znalosti	95
	Nezbytný únik	96
	Odmítnutí snášet osvobozuje životní energii	98
	Najděte znovu potěšení z vlastní existence	100
	Potěšení, vztah k druhému	102
	Samota a ticho, naučte se zacházet s nástroji	104
	Samota neznamená vždy mlčet	106
	Vyhnete se nástrahám narcistické uzavřenosti	107
	Dosah terapeutovy pomoci	109

	Když vnější svět odráží vaše nitro, zase žijete	114
7	Otevřete se jinakosti: Všechno je věcí vztahu	115
	Rozšiřujte své obzory	115
	Překročte své meze	117
	Bůh jako zkušenost	118
	Nitro jako prostor vztahů	119
	Život je	122
	Dětství není dětinskost	123
8	Ženy a muži, kteří se narovnali	125
	Žít stojí námahu	126
	Poznej sebe sama, poznáš bohy i vesmír	132
	Akceptujte, že dospějete	133
	Duchovně dospět	134
	Ty hvězdné hodiny, kdy zapomínáme sami na sebe .	136
	 Bibliografie	 138