

# Obsah

Úvod .....	7
KAPITOLA I.	
<b>Jak vypadá můj nejhorší protivník?</b>	
<b>Neboli: Jsem sám sobě nepřítelem! .....</b>	<b>13</b>
1. Zaměření na osobní slabosti .....	15
2. Vystupňovaná citlivost .....	21
3. Izolační muka těla .....	27
4. Jak se mohu lépe realizovat? .....	32
KAPITOLA II.	
<b>Na tržišti společného žití: Zahraniční politika .....</b>	<b>39</b>
5. Předstírání falešných rolí .....	41
6. Bojiště vztahů .....	47
7. Jak se mohu u ostatních prosadit? .....	53
8. Lačnost po stále nových potěšeních .....	59
9. Diktatura nutnosti zabezpečit se .....	65
10. Jak se co nejlépe postarat o své blaho? .....	71
KAPITOLA III.	
<b>V dílně sebevědomí: Domácí politika .....</b>	<b>77</b>
11. Jak se naprogramovat na budoucí neúspěchy .....	79
12. Inkviziční tribunál myšlenek .....	85
13. Jak zvládnou své vnitřní pochyby? .....	91
14. Upevnění vlastní bezmocnosti .....	97
15. Hrozivá komora pocitů .....	103
16. Jak jen získám jistotu? .....	109
KAPITOLA IV.	
<b>Poslední otázka: Co ze mne časem bude? .....</b>	<b>115</b>
17. Pokusy o útěk z „tady“ a „teď“ .....	117
18. Zpitvoření vlastního života .....	123
19. Jaký bude další průběh mého života? .....	129