

OBSAH

| | |
|---|----|
| Předmluva | 5 |
| Úvod: dvě základní kritéria růstu – schopnost učit se a zdravý úsudek | 8 |
| | |
| I. CHUŤ DO ŽIVOTA A OSVOBOZENÍ – DAR VYROVNANÉHO ZPŮSOBU ŽIVOTA | 15 |
| 1. Život jako dar: objevení vlastní hodnoty a nacházení samostatnosti | 15 |
| 2. Být v těle a současně být otevřený Duchu | 23 |
| 3. Všechny životní síly zapojit do nové svobody .. | 27 |
| | |
| II. ZÍSKAT SCHOPNOST VYTVÁŘET VZTAHY A MILOVAT – DAR ŽIVOTA URČOVANÉHO LÁSKOU | 37 |
| 1. Flexibilní osobnost | 37 |
| 2. Otevřenost a schopnost napojit se na Ty a My | 40 |
| 3. Integrace sexuality: jsem muž, jsem žena | 47 |
| | |
| III. ŽÍT TVOŘIVĚ A ZODPOVĚDNĚ – DAR KREATIVNÍHO ŽIVOTA | 57 |
| 1. Kreativita a schopnost pracovat | 57 |
| 2. Vztahy, zodpovědnost, život v napětí | 63 |
| 3. Zdravý životní styl a životní rytmus | 68 |

| | |
|--|----|
| IV. UVOLNĚNOST A ZBOŽNOST – DAR ŽIVOTA V DŮVĚŘE | 73 |
| 1. Růst prostřednictvím životních omezení | 73 |
| 2. Humor a radost ze života | 79 |
| 3. Bůh, který se stal člověkem, nás zve | 82 |
| | |
| Pohled do budoucna | 88 |
| Poznámky | 90 |
| Doporučená literatura | 93 |