

# Vzít život do vlastních rukou

Předmluva	7
Poděkování	8
Úvod	9

## Obsah

PRVNÍ ČÁST: ZÁKONITOSTI LIDSKÉ BIOGRAFIE	13
1. Všeobecný přehled	15
Biografie 1	20
Biografie 2	26
2. Vývoj do 21. roku: „Stávání se člověkem“ – příprava na život	31
21. rok života	42
3. Fáze od 21 do 42 let: „Bytí člověkem“ – duševní vývoj	45
Dopis 22letého studenta medicíny	47
Vývojová fáze od 21. do 28. roku	49
28. rok života: Krize umírajícího nadání	52
Od 28. do 35. roku: „Zemřít a znovu se zrodit“	56
Biografie 3 – Zážitky mezi 30. a 35. rokem	61
Biografie 4	67
35. rok života a fáze od 35. do 42. roku	71
Biografie 5	75
Krize kolem 42. roku	80
Biografie 6	82
4. Od 42. do 63. roku života: „Uskutečnění člověka“ – duchovní vývoj	89
Od 42. do 49. roku: Nová kreativita a nový pohled	93
Od 49. do 56. roku: Nové naslouchání	95
Biografie 7	97
Od 56. do 63. roku: „Intuitivní stránka“	101
Biografie 8 – Zpráva o životě formou pohádky	105
5. Poslední odstavce lidské biografie	111
6. Rytmy a zrcadlení v biografii	115
DRUHÁ ČÁST: PRÁCE NA VLASTNÍ BIOGRAFII	125
7. Metodika	127
8. Životní motivace – tajemství vytčení cílů	145
9. Schematický návod na vytčení osobních cílů	149
10. Několik otázek k práci na vlastní biografii	151
11. Autobiografie autorky	155