

obsah

ÚVOD Jak osvobodit svou mysl Největší životní lekce se mi dostalo v Osvětimi	11
LEKCE PRVNÍ Co s tím? Jak se vymanit z role oběti	25
LEKCE DRUHÁ V Auschwitz nebyla antidepressiva Mechanismus vyhýbání	47
LEKCE TŘETÍ Každý jiný vztah jednou skončí Zanedbávat sám sebe se nevyplácí	71
LEKCE ČTVRTÁ Jedním zadkem na dvou židlích Tajemství jen ještě víc svazují	95
LEKCE PÁTÁ Odmítáme se leda my sami Jak se zbavit pocitu viny a studu	107
LEKCE ŠESTÁ Co by kdyby Trýzeň zasutých bolestí a smutků	121
LEKCE SEDMÁ Nic si navzájem nedokazovat Ošidnost zajetých kolejí	141

LEKCE OSMÁ Jaké by to bylo mít sám sebe za partnera? Zeď postavená z výčitek	159
LEKCE DEVÁTÁ Netočit se v kruhu Když člověka paralyzuje strach	177
LEKCE DESÁTÁ Nácek v nás Nenechat se svázat předsudky	197
LEKCE JEDENÁCTÁ Jednou budem dál Zhoubná beznaděj	213
LEKCE DVANÁCTÁ Bez zlosti není odpuštění Kdo neumí odpustit, škodí sám sobě	231
ZÁVĚR Dar volby	245
Poděkování	251