

# obsah

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

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