

OBSAH

Než začneme	10
O spojení aromaterapie a psychoterapie	12
Rejstřík použitých éterických olejů	21
O tom, jak chtít tak akorát	24
O samotě mezi lidmi	26
O tom, co znamená vidět	28
O odvaze	30
O cestování a o tom, k čemu je dobré	32
O bigotnosti a svobodné volbě	34
O smyslu kariéry	37
O sebelásce	40
O spolupráci	42
O animovi a animě	45
O Kruťákovi Ukrotňákovi	48
O rozhovoru a mlčení	50
O tom, kdy laskavé slovo škodí	52
O formě a obsahu	54
O tom, co je urážka	56
O Panovi a panice	58
O dospělosti	60
O jedech ducha	63

O vděčnosti, slušnosti a laskavosti	66
O situacích a činech	69
O tom, jak žít svůj život	70
O rodičích, dětech a rodičovství	72
O vášni	76
O tom, když je něčeho moc	78
O manželství	80
O tom, jak to nechat ležet	82
O frustraci	84
O tom, co znamená festina lente	87
O kráse slůvka ne	89
O usínání na vavřínech	91
O snech a cílech maximálně stručně	93
O tom, co nevidíme	95
O aroganci a přijetí chyb	98
O sebehodnotě a sebehodnocení	101
O tom, jak jen tak být	104
O smrti	106
O rozhodování	109
O naivitě	111
O tom, jak si porozumět	113
O jáství	115

O utrpení	118
O hněvu	121
O křehké lidskosti	123
O moci a bezmoci	125
O tom, že ty mi za to stojíš	127
O tom, jak správně pochybovat	130
O spokojenosti	132
O síle	134
O křivdách	136
O složitých emocích	139
O ranách skrytých pod kožíškem	142
O odpuštění a smíření	144
O vrstvách reality	146
O tom, jak mít odvahu být	148
O temnotě a úsměvu	150
O tom, že nejsou problémy, jen okolnosti	152
O domově	155
O tom, když se bojím, že zklamám	158
O boji	160
O dvou bratříčkách: o rozumu a citu	162
O tom, co je superego	165
O projevených emocích	168

O stavbě pevností	171
O radosti	174
O spravedlnosti času	176
O výmluvě a vyloučení	179
O životních křižovatkách	181
O tom, jak nevěřit všemu, co si myslím	184
O laskavosti	186
O potřebě nadhledu	188
O tom, jak přijmout nepřijatelné	190
O tom, že unavený člověk pozici neudrží	193
O tom, jak a proč mít svatbu každý den	195
O neviditelnosti	198
O stezkách nepoznaných	200
Přeji hezkou cestu	202
O bohatství, které přináší profese psychoterapeuta	204