

Obsah:

Předmluva – Dr. J. Krivohlavý	... 5
Poděkování	... 7
Pozvání	... 8
Kouzelné oči (kratičká bajka)	... 10
Část I. Čtyři etapy odpuštění	... 13
1. Trpíme	... 14
2. Nenávidíme	... 30
3. Uzdravujeme sami sebe	... 36
4. Setkáváme se	... 40
5. Někteří hezké věci, které však neznamenají odpuštění	... 47
Část II. Jak odpustit lidem, kterým se těžko odpouští	... 59
6. Odpuštění neviditelným lidem	... 61
7. Jak odpustit lidem, kteří o to nestojí	... 71
8. Odpustit sobě samým	... 78
9. Odpuštění netvorům	... 85
10. Odpuštění Bohu	... 89
Část III. Jak lidé odpouštějí	... 101
11. Pomalu	... 102
12. S trochou porozumění	... 106
13. Ve zmatku	... 112
14. Se zbytky hněvu	... 115
15. Po troškách	... 117
16. Svobodně, nebo vůbec	... 120
17. S jedním základním pocitem	... 123
Část IV. Proč odpouštět?	... 129
18. Odpuštěním se život stává spravedlivějším	... 130
19. Odpuštění je lepší riziko	... 139
20. Odpuštění je silnější	... 143
21. Odpuštění se hodí pro nedokonalé lidi	... 151
Epilog	... 156