

OBSAH

| | |
|---|-----|
| Předmluva | 7 |
| 1. Úvod k sebepoznání | 8 |
| Pradávné JÁ v Egyptě a v Indii..... | 10 |
| Ten, který dosáhl cíle | 11 |
| JÁ ze staré Číny | 14 |
| Řecké JÁ | 19 |
| Římské JÁ | 20 |
| JÁ syna člověka | 22 |
| Středověké JÁ | 25 |
| JÁ znovuzrozené..... | 27 |
| JÁ psychologické | 30 |
| 2. Dobré JÁ a EGOISTA | 33 |
| Moje JÁ v okně | 39 |
| Vědomí a sny | 43 |
| Já vnímám své JÁ | 44 |
| Mé vnitřní spojení – vizualizace | 46 |
| Myslím, jak myslím..... | 47 |
| Moje z půlky plná i prázdná sklenka | 51 |
| Temperament mám a jaký | 54 |
| Charakter včera, dnes a zítra | 58 |
| 3. Emoce a JÁ, JÁ a city | 61 |
| JÁ s hněvem i bez | 63 |
| Strach může se mnou | 65 |
| JÁ závidím | 70 |
| Radost a dobrý skutek | 72 |
| Smutky mého JÁ | 74 |
| Přátelství je někdy víc | 75 |
| Lásky mého JÁ | 80 |
| 4. Má duše má pokoj | 87 |
| Dar odpuštění | 90 |
| Odpočívejme a smějme se | 97 |
| Nádech a výdech | 100 |
| Cesta k sobě – meditace..... | 102 |
| S nadhledem..... | 107 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 5. JÁ v posilovně vůle | 110 |
| Cesta k cíli | 113 |
| Hodnotný rozhovor | 119 |
| Zralé a moudré JÁ | 121 |
| JÁ mezi dobrem a zlem | 126 |
| Můj smysluplný příběh | 129 |
| Literatura | 134 |