

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