

# OBSAH

## PODĚKOVÁNÍ 9

## MÍSTO PŘEDMLUVY: OD STRACHU KE SVOBODĚ 10

### 1. PLÁN CESTY 24

Každé „ano“ vyžaduje také „ne“ 24

Odhodlaně k cíli 31

Jak se orientovat v knize, kterou držíte v ruce? 38

### 2. KDE SE NACHÁZÍM? 40

Examen jako nástroj 40

Postav se s odvahou svému drakovi 44

Praktický úkol: Má posvátná historie 46

Vědět, na čem záleží 50

Praktický úkol: Pojmenovat si, na čem záleží 51

Praktický úkol: Uvědomit si důležité oblasti svého života 52

### 3. JAK SE VYZNAT V SOBĚ? ROZLIŠOVÁNÍ VNITŘNÍCH HNUTÍ 54

Začínáme s rozlišováním 54

Praktický úkol: Vnímání emocí 65

P1: osoby, které se Bohu vzdalují 67

P2: osoby, které se Bohu přibližují 73

Praktický úkol pro P1 a P2 80

P3: duchovní útěcha 81

P4: duchovní neútěcha 86

Praktický úkol pro P3 a P4 97

P5: se změnami čekej na útěchu 98

P6: jak se chovat během neútěchy? 107

P7: rozumíme neútěše? 115

P8: útěcha je na cestě – odvahu! 118

Praktický úkol pro P6 – P8 121

P9: příčiny neútěchy	123
P10: připravit se na budoucnost	130
P11: pokora v útěše, důvěra v neútěše	135
P12–P14: co s pokušeními?	140
Praktický úkol pro P12–P14	159
<b>4. KAM JÍT? JAK SE V ŽIVOTĚ ROZHODOVAT?</b>	<b>163</b>
Rozlišování Boží vůle v běžném dni	167
Příprava na rozlišování ve významných volbách	173
Významné volby ve třech dobách	188
Realizace zvoleného	203
<b>5. JAK SE CHOvat?</b>	<b>206</b>
Svoboda a její výzvy	206
Kráčej s nadějí	220
Kain a Ábel	231
Zavázat se a s odvahou vyrazit vpřed	246
<b>6. SLOVO NA ZÁVĚR</b>	<b>260</b>
<b>SEZNAM LITERATURY</b>	<b>265</b>