

Obsah

PODĚKOVÁNÍ.....	5
ÚVOD.....	13
ČLOVĚK V KONTEXTU aneb HISTORICKÉ POJETÍ DUŠE, VĚDOMÍ A HODNOT	15
Pravěká a starověká víra a náboženství.....	17
Zrod filosofie a racionálního uvažování.....	22
Klasické období filosofie	23
Helénské období.....	26
Řekové a Židé.....	27
Křesťanství.....	28
Osvícenství	32
Průmyslová revoluce	33
Romantismus	34
Moderní doba.....	35
Nacionalismus a nacismus	36
Socialismus a komunismus	38
Postmoderní doba a globalizace	40
Shrnutí	48
DNEŠNÍ SVĚT: TEMNÉ STRÁNKY A CESTY K DUŠEVNÍ HARMONII.....	50
SEBEPOZNÁNÍ	59
Pojetí identity	62
Učení a podmiňování	67
Fatalita osudu a přeprogramování aneb determinace a možnost změny	77
Zodpovědnost za svůj život a seberozvoj	81
Sebepoznání jako cesta k sobě.....	85
EMOCE ANEB DRAK I MALÉ DÍTĚ V NAŠEM NITRU.....	91
Definice emocí a jejich smysl	92
Potlačování emocí ve jménu společnosti.....	97
Emoce jako druh energie a základ prožívání.....	103

Pozitiva a negativa emocí	108
Emoce jako špatný pán	109
Emoce jako dobrý sluha	114
Metafora emočního batohu.....	116
Dramata a emoční odreagování.....	121
Vědomá práce s emocemi a zdravé vybíjení emočního napětí	128
Strach a úzkost.....	131
Úzkost	136
Strach	142
Přístupy ke zvládnutí strachu a úzkosti	144
Hněv a nenávisť.....	148
Smutek a zármutek	153
Štěstí a radost.....	154
Láska a náklonnost	158
Citlivost a mentální otužilost	160
Shrnutí	161
KOGNITIVNÍ FUNKCE a KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ	163
Vnímání	164
Paměť a imaginace	165
Myšlení.....	170
Kognitivní zkreslení	172
Víra a přesvědčení.....	175
Automatické negativní myšlenky a niterná přesvědčení.....	181
Shrnutí	185
NEVĚDOMÁ MYSL ANEB DIVADLO ZA OPONOU.....	188
JÁ – EGO A SELF, PERSONA A STÍN	200
Ego.....	204
Self a falešné self	207
Já a sebepojetí.....	208
Persona a stín.....	211
POTŘEBY A HODNOTY z pohledu motivace.....	215
Motivace a potřeby	218

Motivace a hodnoty	229
Motivace a vůle.....	235
Osobnost, vůle a cesta k dosažení cíle	238
 MANIFESTACE A POTLAČOVÁNÍ.....	 243
 VNITŘNÍ HRANICE A VĚDOMÍ SEBE SAMA.....	 248
 ROVNOVÁHA PROTIKLADŮ	 252
 DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA A JAK JI UDRŽOVAT.....	 260
Vybrané kapitoly psychohygieny	271
Meditace, vědomá pozornost a introspekce	271
Jak se zrelaxovat a usnout, když jsme v napětí.....	275
Jak zdravé návyky a disciplína pomáhají kvalitnímu spánku	277
Pozitivní přístup k sobě a posilování psychické odolnosti	278
Techniky uvolňování a podpory usínání.....	279
Prevence neurotických a psychosomatických onemocnění.....	282
 PSYCHOSOMATIKA ANEB JSME JEDEN CELEK.....	 289
 SEBELÁSKA, LASKAVOST a PŘIJETÍ	 294
 VZTAHY, LÁSKA A NEVĚDOMÍ	 301
Citová závislost a pseudoláska	309
Sexualita lásky.....	317
Biologie a chemie lásky	319
Lidský živočich	319
Vliv hormonů na lásku a sexualitu	321
Sexuální pud a libido	322
Psychologie lásky	323
Erós	323
Anatomie lásky	325
Touha, vášně a harmonie v erotické lásce.....	328
Idealizace a romantická láska.....	331

Spiritualita lásky	333
Láska jako dar a společenství	334
Mystika křesťanské sexuality a vědecký výzkum	336
Středověká křesťanská mystika lásky	341
Mystika a erós	343
Tantra a OSHO	345
SPOR O ETIKU	348
Otázka svobody jako předpoklad etiky	349
Absolutnost a relativnost morálky	353
Rozmanitost v chaosu dobra	356
Etika seberealizace a sociálně ohleduplného sebeprosazování	364
SEBEREALIZACE, CÍLE, VIZE a POSLÁNÍ.....	372
Vědomí sebe a vědomí cíle	379
Síla myšlenky a záměru	383
Poslání a vize naší duše	385
SMYSL ŽIVOTA a ŠTĚSTÍ.....	391
Stav plynutí	398
Smysl a záměr našeho bytí	403
ZÁVĚR.....	407
O AUTOROVÍ	409
SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY	410
KONTAKT NA AUTORY	413