

## 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
<b>KOGNITIVNÍ FUNKCE a KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ .....</b>	<b>163</b>
Vnímání .....	164
Paměť a imaginace .....	165
Myšlení.....	170
Kognitivní zkreslení .....	172
Víra a přesvědčení.....	175
Automatické negativní myšlenky a niterná přesvědčení.....	181
Shrnutí .....	185
<b>NEVĚDOMÁ MYSL ANEB DIVADLO ZA OPONOU.....</b>	<b>188</b>
<b>JÁ – EGO A SELF, PERSONA A STÍN .....</b>	<b>200</b>
Ego.....	204
Self a falešné self .....	207
Já a sebepojetí.....	208
Persona a stín.....	211
<b>POTŘEBY A HODNOTY z pohledu motivace.....</b>	<b>215</b>
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