

Obsah

Poznámka autorov	11
Úvod	15
PRVÝ VEČER <i>Odmietni traumy</i>	
Neznámy „tretí velikán“	25
Prečo sa ľudia môžu zmeniť	28
Trauma neexistuje	32
Hnev si ľudia vyvolávajú sami	36
Ako žiť tak, aby nás neovládala minulosť	39
Sokrates a Adler	42
Si vyrovnaný s tým, aký si?	44
Byť nešťastný je tvoja voľba	47
Nemeniť sa je vždy rozhodnutie	50
O tvojom živote sa rozhoduje tu a teraz	55

DRUHÝ VEČER

Všetky problémy vyplývajú z medziľudských vzťahov

Prečo sa nemáš rád	63
Všetky problémy vyplývajú z medziľudských vzťahov	70
Pocity menejcennosti sú subjektívne domnienky	73
Komplex menejcennosti je výhovorka	78
Chvastúni trpia pocitmi menejcennosti	83
Život nie je súťaž	90
Tvoj vzhlad trápi len teba	94
Od mocenského boja k pomste	99
Priznanie chyby nie je porážka	104
Zdolávanie životných úloh	107
Červená nitka a pevné reťaze	111
Nenaľ na „životné klamstvo“	115
Od psychológie vlastníctva k psychológii praxe	119

TRETÍ VEČER

Zbav sa úloh ostatných ľudí

Zriekni sa túžby po uznaní	127
Neži preto, aby si plnil očakávania iných	131

Ako oddeľovať úlohy	136
Zbav sa úloh druhých ľudí	140
Ako sa zbaviť problémov v medziľudských vzťahoch	143
Pretni gordický uzol	147
Túžba po uznaní ti bráni byť slobodný	152
Čo je skutočná sloboda	156
Karty k medziľudským vzťahom máš vo vlastných rukách	161

ŠTVRTÝ VEČER

Kde je stred sveta

Individuálna psychológia a holizmus	171
Cieľom medziľudských vzťahov je pocit spolupatričnosti	175
Prečo sa zaujímam len o seba?	179
Nie si pupok sveta	181
Počúvaj hlas širšieho spoločenstva	185
Nekarhaj ani nechváľ	190
Prístup založený na povzbudení	195
Ako získať pocit vlastnej hodnoty	199
Ži v prítomnosti	203
Ludia nevedia, čo so sebou	207

PIATY VEČER
Žiť úprimne tu a teraz

Prehnaná plachosť človeka dusí	217
Nie sebauistenie, ale sebaprijatie	220
Rozdiel medzi veriť a dôverovať	224
Podstatou práce je prispievať k všeobecnému blahu	230
Mladí ľudia kráčajú pred dospelými	234
Vorkoholizmus je životné klamstvo	238
Môžeš byť šťastný práve teraz	243
Dve cesty ľudí, ktorí chcú byť „výnimoční“	249
Odvaha byť normálny	253
Život je sled okamihov	256
Ži, ako keby si tancoval	259
Posviet' si na tu a teraz	263
Najväčšie životné klamstvo	266
Daj význam zdanlivo bezvýznamnému životu	269
Doslov	277