

# Obsah

<b>Poděkování</b>	<b>7</b>
<b>Upozornění</b>	<b>9</b>
<b>Předmluva</b>	<b>13</b>
<b>Kapitola první</b>	
<b>Iluze, skutečnost a pasti na štěstí</b>	<b>16</b>
Dvě životní zákonitosti	17
Střídání životních období	18
Za tím, jak se věci jeví: otevřená přítomnost	19
Nevědomé pasti na štěstí	21
Fáze vysvobození z pasti	21
Stručné připomenutí základů nenásilné komunikace	23
Připomenutí čtyř komunikačních pastí popsaných v nenásilné komunikaci	26
<b>Kapitola druhá</b>	
<b>„Jsem očkováný proti štěstí“</b>	<b>37</b>
První dvojité rozporuplné sdělení: jedna vakcína ve dvou injekcích/příkazech	39
První příkaz: „Nejsme tu od toho, abychom se bavili.“ (Štěstí je zakázáno.)	40
Druhý příkaz: „Člověk má být šťastný a spokojený s tím, co má.“ (Štěstí je povinnost.)	47
Paralyzující a zdrcující dvojité příkaz (dvojitá injekce) č. 1	49

Druhé dvojité rozporuplné sdělení: přeočkování ve dvou injekcích/příkazech	51
První příkaz: „Musíš být nejlepší!“ (Výkonnost a úspěch jsou povinné.)	51
Druhý příkaz: „Nemysli si, že jsi nejlepší.“ (Výkonnost a úspěch jsou zakázány.)	54
Paralyzující a zdrcující dvojité příkaz (dvojitá injekce) č. 2	57
Jak dvojitá rozporuplná sdělení dešifrovat: opustit dualistické myšlení	58
Dvojitá vakcína	58
Dvojité přeočkování	60

### Kapitola třetí

Několik pastí výchovy hodných dětí	61
Past první: naučili jsme se více <i>dělat než být</i>	64
Citová nejistota	65
Povinnost šířená naší společností: produkovat	66
— Jako křeček v kolotoči	73
Smrt za běhu	75
Být tady a teď: přiznat si právo zbavit se prokletí dvojité vakcíny	76
Zamyšlení nad pastí dělání	90
Past druhá: nevložili jsme klíč ke svému bezpečí a důvěře do sebe, ale do pohledu druhých	91
Pohled druhých a osobní zranitelnost	91
Odporné stadium	93
Proces vysvobozování z pasti a osobní transformace	95
Past třetí: naučili jsme se, že odlišnost ohrožuje	102
Odlišnost vnímaná jako hrozba	102
Martina a její manžel	104
Vznik a zánik pasti zakořeněných přesvědčení	107
Aïcha a její dcera	114
Pierre a jeho syn	122
Past čtvrtá: jako hodní chlapci a hodné holčičky jsme se nenaučili říkat a slyšet ne	126
Naučit se říkat ne asertivně a bez agrese	128

Přispívat jako jednotlivec k větší jasnosti	130
Přijímat ne druhých	132
Tři klíčové pojmy: záměr, ovzduší míru a dlouhodobý efekt	135
Vztah žije vlastním životem	141
Vědomí, bdělost a zodpovědnost v každodenním životě	146
Není od tebe hezké, že mi říkáš ne!	148
<b>Past pátá: nenaučili jsme se dobře prožívat své pocity a ani je neumíme uspokojujícím způsobem využívat</b>	151
Stadia učení (podle NLP)	153
Naslouchat nepříjemným pocitům a využít je k vlastní proměně – hněv	156
Pracovat na svém hněvu	159
Naslouchat hněvu, abychom se vysvobodili z pasti	162
Přijmout sílu a vitalitu skrze hněv	163
Naslouchat nepříjemným pocitům a využít je k vlastní proměně – strach	166
Pracovní hypotéza: nostalgie po Plnosti	169
Utěšovat se náhražkami, nebo vyrůst?	174
Postarat se o to, co nám patří	178
Shrnující zamyšlení nad prožíváním strachu	184
Naslouchat příjemným pocitům a využít je k proměně	187
Pozvání k tělocviku srdce a vědomí	196
<b>Kapitola čtvrtá</b>	
<b>Od pocitu viny k zodpovědnosti, od povinnosti k lásce</b>	198
Od ochromujícího pocitu viny k dynamizující zodpovědnosti	199
Pocit viny je kombinací několika pastí	199
Pocit viny není ve skutečnosti pocit, ale soud	201
Kdy se provinilost spouští?	201
Od povinnosti k angažované lásce	203
Jak se z těchto pastí vysvobodit	204
A spáč (nebo roztržitý člověk) se probouzí!	208
Prvotní hřích, nebo prvotní rozptýlení?	209
Adam a Eva vyhnání ze svého nitra	210
Změnit návyky, změnit pohled, změnit konání	214
Zodpovědnost a shoda se sebou samým v každodenním životě	217

<b>Kapitola pátá</b>	
<b>Tělocvik, hygiena a výživa srdce a vědomí</b>	<b>220</b>
Protáhnout to, co je ztuhlé, probudit to, co je ochablé	221
Nejsme na to sami	223
Několik klíčových dovedností	224
Naučit se truchlit	224
Přijímat důsledky své svobody	228
Milovat plynutí času	230
Tajné naprogramování	231
Vyhýbat se otravě špatnými zprávami	233
Pěstovat své vzmachy	238
<b>Zamyšlení na závěr</b>	<b>241</b>
Můj otec umírá, má dcera roste	241
Lehátko, nebo pohorky?	243
Pružnost a síla	243
<b>Doslov. Občanská duchovnost</b>	<b>245</b>
Chceš-li mír, chystej mír!	248
Sny jsou konkrétní (a naopak)	251
<b>Dodatek</b>	<b>253</b>
Litane oběti	253
<b>Kontakty</b>	<b>257</b>