OBSAH

PŘEDMLUVA 5

I. VYUŽÍT ZKOUŠKU K PROMĚNĚ 9

1. JSME TU, ABYCHOM SE UČILI 10
Objevit plodnost toho, co jsme prožili 13
Pohled světla 20
Ošklivé káčátko 25
Naše zranění nám pomáhají potkat Boha 28

2. ZNOVU ZVÁŽIT POJEM ÚSPĚCHU 32
Slova, která užíváme 32
Co je to úspěšný život? 35
Hluboký smysl toho, co prožíváme 38
Každý úkon může být posvátný 39
Žehnej, Pane 42
Nalézt rovnováhu 43
Přijmout změnu 45
Stálost nebo pohyblivost 51
Šťastná rodina 52
Úspěch páru 53
Čtyři úrovně komunikace 57
Po rozchodu se odrazit dál 61
Život v komunitě 65

II. TROJROZMĚRNÝ ČLOVĚK 69

1. VZHLED 71
Chápat své tělo jinak 71

Uvědomit si společenské formy ... 73

2. PSYCHOLOGICKÁ OSOBNOST ... 77
Jsme jako varhany ... 77
Rozsvítit pro sestup do sklepa ... 82
Přestat sabotovat ... 85
„Odprogramovat se" pro přístup ke své vnitřní bytosti ... 90

3. VNITŘNÍ BYTOST ... 94
Narodit se znovu ... 95
Objevit své dítě světla ... 99

III. ODRAZIT SE DÁL ... 109

1. NOVÁ PEDAGOGIKA ... 110
Vyjít z myšlenkové nestálosti ... 110
Skončit s výčitkami ... 112
Pedagogika plus – mínus – plus ... 115
Říkat si pozitivní věty ... 119
Stát se dospělým ... 123
Nebýt již obětí ... 124
Přijmout opět zodpovědnost za svůj život ... 125
Inovovat ... 128

2. OPRAVDOVÁ PROMĚNA ... 130
Proměnit se ... 130
Osvobodit se od zatížení minulostí ... 133
Chránit poklad v nás ... 135
Prožívat přítomnost ... 137
Myslet pozitivně a nadchnout se ... 142
Jednat ... 147
Činit rozhodnutí ... 147
Zorganizovat se ... 148
Vytyčit si reálné cíle ... 150
Modlit se ... 154

ZÁVĚR ... 157