

# OBSAH

|                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Předmluva                                                                                               | v   |
| Úvod                                                                                                    | ix  |
| Kapitola 1: Životní poznatky                                                                            | 1   |
| Kapitola 2: Stinné stránky osobnosti a zóny opovržení                                                   | 11  |
| Kapitola 3: Násilí, zranění, bolesti                                                                    | 21  |
| Kapitola 4: Věrnost, nápravná poslání, důrazné příkazy;<br>opakované jednání                            | 29  |
| Kapitola 5: Od věrnosti druhému k věrnosti sobě samému                                                  | 35  |
| Kapitola 6: Zármutek jako součást života                                                                | 43  |
| Kapitola 7: Pocity a city                                                                               | 57  |
| Kapitola 8: Pomíjivost emocí                                                                            | 65  |
| Kapitola 9: Symbolika: zánik a rehabilitace vztahu                                                      | 69  |
| Kapitola 10: Synchronismy. Když se nepředvídanost<br>nehodlá uchýlit k náhodě všech náhod               | 77  |
| Kapitola 11: Řeč a slova                                                                                | 87  |
| Kapitola 12: Všední hrdinství                                                                           | 91  |
| Kapitola 13: Rizika a překážky osobní změny                                                             | 99  |
| Kapitola 14: Metoda ESPERE jako odkazový rámec eventuálních<br>konkrétních změn                         | 107 |
| Kapitola 15: Charta dobrého soužití se sebou samým aneb jak sám<br>sebe přijmout za nejlepšího kamaráda | 113 |
| Kapitola 16: Dary života                                                                                | 115 |
| Kapitola 17: Existuje božská naděje dřímající v každém z nás!                                           | 119 |
| Závěr                                                                                                   | 129 |