

OBSAH

1. Několik předběžných poznámek	9
Osud – co je to?	9
Analýza osudu	10
Co víme o nevědomí?	10
A jak je to se svobodou?	11
Teorie nejsou pravda	12
2. Začíná to rodinou	15
Předkové v „čekárně“	15
Jak to máte s „Kainem a Ábelem“?	16
Co ti předkové tak „vyvádějí“?	18
Dvě rodiny spojené volbou	20
A k čemu je mi to dobré?	25
Cvičení 1: Moje rodina a její volby	25
3. Co nás pobízí a co námi hýbe: naše základní potřeby	29
Řád ve zmatku našich potřeb	29
Oblasti bytí: potřeby – snahy	31
Rozmanitost našeho světa přání	33
Naše tělesnost	34
Cvičení 2: Jak je to s mou tělesností?	36
Naše city	36
Cvičení 3: Které city mnou hýbou?	38
Jak naše Já řídí	39
Cvičení 4: Jak jsem řízen?	41
Naše vztahové varianty	42
Cvičení 5: Co je pro mne ve vztazích důležité?	44
A opět: K čemu je mi to dobré?	45
Genogram	45
Znalost lidí	45

4. Cesty ke svobodnému a lidskému životu	49
Co je Já?	49
Síla Já (= pudové Já = fyzické Já)	50
Mít a Bytí	51
Funkce a obsah	52
Co vše dokáže fyzické Já	53
Moc Já (= pontifex Já)	55
K rozlišení	55
Co dokáže metafyzické Já	56
Od Kaina a Ábela k Mojžíšovi	59
Od Mít a Bytí k vývoji (= celostní Já)	59
Účast a všímavost	62
Cvičení 6: „Zapojení“ Já	63
Kde to mohu použít?	64
Rozlišování mezi Mít a Bytím	64
Posílení vůle	65
Všímat si sebe sama	66
Humor	67
Být všímavý směrem ven	67
Víra	67
Láska k bližnímu	68
Vědomí životního prostředí a opatrnost	69
Polidštění	70
Dodatek	72
Schéma osudu	72
Rozšířený systém potřeb	73
Doslov	75
Literatura	76
Seznam hesel	78