Obsah

PODĚKOVÁNÍ 11
ÚVOD 15
Náš vzdor vůči opravdovosti 16
Jak tato kniha funguje? 17
Porozumění opravdovosti 18
Má osobní cesta k opravdovosti 22
Jak používat tuto knihu? 28
Důležitá zpráva ode mě pro vás 31

Část I
PROČ JE TAK OBTÍŽNÉ DOSÁHNOUT OPRAVDOVOSTI? 35
1 Nevybočuj z řady 36
K opravdovosti nás nikdo nevede ani nepovzbuzuje 37
Škodlivá poselství 51
Otázky k zamyšlení 60
2 Tohle přece nemůžu ani říct, ani udělat 62
Vytváření persony 63
CVIČENÍ: Porozumění a přijetí své persony ... 69
Sebekritika 70
CVIČENÍ: Měli bychom… 74
Strach 81
Otázky k zamyšlení 88

Část II
PĚT ZÁSAD OPRAVDOVOSTI 91
3 – 1. zásada: Poznejte sami sebe 92
Vědět, kým jsme 93
CVIČENÍ: Osobní pátraní 100

Rozhodnutí růst 101
CVIČENÍ: Váš osobní růst 105
CVIČENÍ: Osobnostní růst 114
4 – 2. zásada: Přeměňte svůj strach 118
Vyrovnat se se strachem 119
CVIČENÍ: Poznat a ocenit svůj strach 128
Využít sílu strachu pozitivním způsobem 129
CVIČENÍ: Strach 137
5 – 3. zásada: Vyjádřete se 141
Mluvit pravdu 142
CVIČENÍ 148
Kdybyste mě opravdu znali… 148
Vyřešení konfliktu 152
Vyjádřit všechny své emoce 162
CVIČENÍ: Sebevyjádření 166
6 – 4. zásada: Buďte smělí 170
Co znamená smělost? 171
Jak být smělí? 172
CVIČENÍ: Vykročte a spolehněte se na druhé 185
CVIČENÍ: Smělost 189
7 – 5. zásada: Oslavujte to, kým jste 193
Vyrovnat se sami se sebou 194
Vážit si sebe samých 200
CVIČENÍ: Napište si milostný dopis 209
CVIČENÍ: Sebeláska 210

Část III

OPRAVDOVOST V PRAXI 215
8 Žít svůj opravdový život 216
O čem tato kniha vlastně byla? 217
Část I: Proč je pro nás tak obtížné žít opravdově? 217
Část II: Pět zásad opravdovosti 218

Opravdovost v praxi 221
Závěrečné poděkování 224

POZNÁMKY 225
O AUTOROVI 226