

OBSAH

ÚVOD	5
I. ÚVAHY O LIDSKÝCH CITECH	10
1. Obrácení – proměna celého člověka	10
2. Jak kráčet bezpečně světem emocí?	12
3. Čím jsou city?	14
4. Odkud se berou naše city?	17
5. Jak pracovat se svými emocemi	19
6. Mravní hodnocení citů	22
7. Vnitřní odpor	24
8. Potřeba vyjádřit city	26
9. Potíže s vyjádřením svých emocí	28
10. Nedostali jste ducha otroctví	30
11. Mějte tytéž city jako Ježíš Kristus	33
II. VĚDOMÍ VLASTNÍCH EMOCÍ	35
1. Třetí místnost	36
2. Výchova systémem trestů a odměn	38
3. Důsledky potlačených emocí	40
4. Vzdát se vytváření emocionální skutečnosti ...	41
5. Překonat odpor	43
6. Uzdravit emoce	46
7. Láska a napomenutí	47
8. Láska není odměnou za zásluhy	48
9. Získat znovu své potlačené emoce	49

III. ÚVAHY O STRACHU	51
1. Abychom mu sloužili prosti strachu	51
2. Láska nezná strach	52
3. Co je to strach?	54
4. Neuvědomělá obrana před strachem.	55
a) <i>Racionalizací</i>	57
b) <i>Popíráním</i>	58
c) <i>Přehlušováním</i>	58
d) <i>Vyhýbáním se situacím vzbuzujícím strach</i> . .	59
5. Důsledky strachu.	60
a) <i>Únava a nervová vyčerpanost</i>	60
b) <i>Poruchy jednání</i>	61
c) <i>Nedostatek bezprostřednosti</i>	61
d) <i>Nebezpečí zmatku a krize</i>	61
6. Čeho se bojím	62
7. Zkušenost strachu jako kritérium pravdivosti víry	65
8. Ježíš v úzkostech zápasil a modlil se ještě usilovněji	68
IV. SEXUÁLNÍ VÝCHOVA	73
1. Bůh učinil všecko velmi dobře	74
2. Integrita lidské sexuality	76
3. Nebezpečí příliš zúženého pohledu na sexualitu	77
4. Dlouhodobý úkol	78
5. Přijmout svou sexuální totožnost	80
6. Vyhledat pomoc důvěryhodného člověka	83
7. Nedramatizovat sexuální potíže	84
8. Rozlišovat mravní odpovědnost	86
9. Mechanismus trestu a odměny.	89
10. Dynamika sexuálního napětí	90
11. Očištění společenského prostředí	94
12. Přijetí vlastní sexuality	96

V. FORMOVÁNÍ SVĚDOMÍ	98
1. Svědomí a duchovní rozlišování	100
2. Hlas svědomí – hlas Boží lásky	102
3. Zraněné svědomí	104
4. Pohlédnout pravdě do očí	106
5. Svátost smíření a duchovní vedení při formaci svědomí	107
6. Svědomí a kříž	109
VI. KAŽDODENNÍ ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ	111
1. Děkovat Bohu za přijatá dobrodíní	112
2. Prosit o milost poznat a odmítnout hřích	114
3. Vyžadovat od duše počet	117
4. Odpustit a prosit o odpuštění	120
5. Rozhodnout se pro nápravu moci Boží milosti	123