

OBSAH

JAKÝ SMYSL MÁ PRODLOUŽENÍ LIDSKÉHO VĚKU

Dvě skutečnosti ze statistiky lidnatosti	9
Růst a smrt	10
Hranice evropských vyživovacích možností	10
Přirozený lidský věk — přirozená smrt	11
Lidstvo rádo pokulhává za svými úspěchy	12
Život byl prodloužen o dvacet let	13
Úzkost, aby staří v národě nenabývali převahy	15
Hospodářství a sen	16
Či je to vše jen náhoda?	17
Stárnutí samo neznamena nic dobrého	17

KRISE ŽIVOTNÍHO STŘEDU

Příroda dělá skoky	23
Krise	24
Krise, nemoc, katastrofa	24
Člověk bez krise	26
Životní krise jednotlivcova v krisi světové	27
Krise životního středu v krisi světové	28
Na mrtvém bodě	31
Vyproštění	33
Předsudky proti životnímu středu	34
O vrcholu života	37
Praktické vývody	40

S BIOLOGICKÉHO HLEDISKA

Člověk a zvíře	45
Stárnutí s biologického hlediska	47
Malý výlet do nauky o dýchání	49
Jak je to tedy se stárnutím?	52
Sexuální krise středního věku	56
Úzkosti žen	58
Plný život zahání úzkost	59
Přechod nutno aspoň oddálit	61
Ženská tvárliвість	62
Proč byl přechod vždy údělem žen	64
Čistě ženské příčiny přechodu	65
Se stanoviska muže	69
Praktické vývody	74

KRISE STŘEDNÍHO VĚKU

V ŽIVOTĚ VÝZNAMNÝCH LIDÍ

Dvojitý cíl života	79
Švábský věk	82
Významní lidé v krisi životního obratu	83
Obrat způsobený životní krisí u vynikajících lidí ..	85
Který lidský věk jest nejvýkonnější	90
Nutnost napodobit život geniálních lidí	96

PŘÍPRAVA ŽIVOTNÍHO OBRATU

Použij toho, co máš!	103
Poznávat sebe	105
Příprava životního obratu	107
Očima budoucnosti	109
Praktické vývody	110

ŽIVOTOSPRÁVA ZRALÝCH LET

Překonání mládí	115
Uklízet, uklízet!	117
Co musí pryč?	121
Boj proti zvykům	124
Odstup k sobě samému	130
Objektivita	136
Trenink a cvičení	139
Účel cvičení	143
Nárys cvičební praxe	144

SVĚT ZRALOSTI

Biologické a metafysické síly	151
Askese	154
Cestou k originalitě	156
Všestrannost a specialisace	160
Nutné omezení: příčiny a meze vší specialisace	166

MEZIHRA PŘED KONCEM: ŽENSKÉ UTOPIE

Ženské starosti	173
Emancipace, řešení včerejška	174
Ženy v světové hospodářské krizi	175
Ženy s velikou přitažlivostí	176
Trojí život ženy	176
Domácnost sesazena s trůnu	177
Mnoho sil ženy leží ladem	177
Ženská práce — ženské povolání	178
Výchova ženy	178
Výchova k manželství	179
Výchova ženy k zralosti	180
Povolání ženy	181

VNITŘNÍ HVĚZDY

Po návratu z Utopie	185
Ještě jednou: po krizi	186
Na počátku byli Logos a Psyché	187
Mezi mládím a stářím	187
Podněty	189
Místo pro nový život!	190
Nový postoj k minulosti	190
Odpovědnost k sobě	191
O samotě	193
Hlasy hloubek	195
Spirituální oblast	196
Činorodý člověk	198
Vzpomínání	199
Objektivita a orthodoxie	201
Cíl života	201
Na konec prosba k čtenáři	202