

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ 11

PŘEDMLUVA 12

ZAČÍNÁME S ROZLIŠOVÁNÍM 18

Jak se dnes rozhodujeme? 18

Volba jako svoboda a odpovědnost 30

První přiblížení ignaciánského rozlišování 33

SRDCE, ROZUM, VŮLE 39

Na počátku bylo srdce ... 40

Intelekt: kdy vstupuje do hry rozum 43

Vůle: abychom udrželi směr 47

PŘEDPOKLADY ROZLIŠOVÁNÍ 49

Formování emocí, příprava srdce 49

Příprava půdy rozumem 54

Naslouchání vlastnímu srdci 57

Nechat věci být (vnitřní svoboda) 58

Pozor na záludnou léčku 63

IGNACIÁNSKÝ EXAMEN 71

Vědomá přítomnost 75

Vědomá vděčnost 76

Rozlišování 78

Odpuštění a smíření 80

Předsevzetí do budoucna. Co zkusím jinak? A jak? 81

JAK TEDY ROZLIŠOVAT? 83

Útěcha jako kompas 83

Jak se chovat v útěše a neútěše 85

Jednoduchý návod na rozlišování 93

Na co si dát pozor? 95

Potvrzení jako součást celého procesu 110

Rozlišování jako neustálý proces 114

Doprovázení 114

ROZHODOVÁNÍ 117

První doba 118

Druhá doba 119

Třetí doba 124

Měnit špatná rozhodnutí? 129

SAMOTA A OSAMĚLOST 136

Charakteristiky samoty 136

Různorodost 137

Subjektivita 140

Paradoxnost 141

Nejčastější příčiny samoty 144

Složitost životních cest 144

Chybějící odpovědnost 146

Komunikační technologie 147

Zranění lásky, víry a smrti 150

Co s některými typy samoty 155

Neúspěch 155

Nenaplněná přání, nesplněná očekávání 157

Zahořklost a vina 161

Smrt 164

Mlčení Boha 165

Kultivace vztahů, kultivace sebe a svého života 167

SLOVO NA ZÁVĚR 172

SEZNAM LITERATURY 177