CONTENIDO

Prefacio 6
Eludir la idea 9
El mundo está lleno 13
El verdadero cambio puede venir 17
Ahora por fin lo sé 21
Lo más difícil es perdonarse a uno mismo 25
Me siento 29
La confesión es una circunstancia atenuante 33
Estoy trabajando en la autoaceptación 37
La carga de todo es demasiado grande y pesada 41
Algunos temas son difíciles de integrar 45
El poder del presente momento 49
No me gusta rechazar a nadie 53
Nuestra sociedad 57
Soy un hombre fiel 61
¿Hasta dónde se puede llegar en las aventuras amorosas? 65
Una imagen vale más que mil palabras 69
Referencias 73

OBSAH

Předmluva 7
Obejít myšlenku. 11
Svět je plný 15
Skutečná změna může přijít 19
Teď už to konečně vím 23
Nejtěžší je odpustit sám sobě 27
Cítím se 31
Přiznání je polehčující okolnost. 35
Pracuju na sebepřijetí 39
Břemeno toho všeho je příliš velké a těžké. 43
Některá témata je obtížné integrovat. 47
Moc přítomného okamžiku 51
Nerad někoho odmítám. 55
Naše společnost 59
Jsem věrný muž 63
Jak daleko lze zajít v milostných avantýrách?. 67
Jeden obraz vydá za tisíc slov. 71
Reference 73