

Obsah

Úvod	/9
Základy primární práce	/13
Vědomí	/14
Myšlení	/15
Vycentrované vědomí	/17
Ukládání	/19
Co je součástí mé práce a co není	/21
Vznik pocitů	/27
Ze života	/31
Pocity, které jsou vlastně něčím jiným	/33
Základní pocity	/37
Malá odbočka k výchově	/43
Několik upřesnění k základním pocitům	/47
Primární a sekundární	/53
Primární a volba	/54
Primární potřeby	/54
Primární a čas	/56
Příčina a následek	/57
Primární a myšlení	/58
Primární a hodnota člověka	/59
Primární a pocity	/60
Různé stránky primárního a sekundárního	/61
Primární i sekundární má svou platnost	/62
Odbočka do školního života	/64
Přizpůsobení	/67
Nezdravé přizpůsobení	/68
Nezbytné přizpůsobení	/77
Autonomní přizpůsobení	/82
Společenství jako stav	/87
Malá odbočka do obývacího pokoje	/90
Orodičování	/93

- Komunikační pole /97
- Příklad z praxe /98
 - Strachy se projevují nejčastěji neklidem /99
- Centrování /103
- Mentální založení (centrování) /104
 - Emocionální založení /104
 - Fyzické založení /105
- Společenství jako něco sekundárního /107
- Obecné základní předpoklady, které jsou přirozeně dány /111
- Důvěra v život a v druhé lidi /111
 - Spokojenost ve mně /112
 - Všeho je pro mě nadbytek /115
 - Mé životní potřeby jsou naplňovány /116
 - Moje hodnota člověka je plně přítomná, nemusím pro ni nic dělat /117
 - Nepotřebuji ničeho dosáhnout, nemusím dojít na konec /118
 - Život je od toho, aby byl žit /120
 - Já jsem v pořádku, ostatní jsou v pořádku /121
 - Učím se neustále /122
 - Jsem kreativní, mám fantazii /123
 - V každém okamžiku dělám to nejlepší, k čemu mám přístup. Všechny mé záměry jsou konstruktivní /127
 - Všechno je vystavěno z lásky /128
- Další základní předpoklady, které jsou přirozeně dány /131
- Jak se stavíme ke světu /133
- Ve vztahu k s pocitům /133
 - Ve vztahu ke vztahu, k hodnotě /139
 - Ve vztahu k penězům, času, moci /144
 - Ve vztahu ke spokojenosti /149
 - Ve vztahu ke spravedlnosti, k vině /152
- Intimita /157
- Objasnění některých pojmů úniku z intimity /164
- Zvláštnosti ve vztahu k základním předpokladům
- Partnerské vztahy /177
- Miluji tě /183
 - Generační řetězec /187

Smíření	/191
Odpovědnosti	/193
Identity	/197
Slovo závěrem	/201
Poděkování	/202
Ke kresbám	/202