

OBSAH

PŘEDMLUVA 7

PRVNÍ ČÁST:

POVOLENÍ K ŽIVOTU 11

Kapitola první:

Bolestná zkušenost: rozpoznáváme a léčíme
osobní duševní traumata 12

Kapitola druhá:

Tři stavební kameny šťastného života:
odpovědnost, odpuštění a láska 30

Kapitola třetí:

Jak sám se sebou hovořit o lásce 41

DRUHÁ ČÁST:

VZTAHY SE VZTAHY 49

Kapitola první:

Mrakodrapy, mrakodrapy – a já jsem tak malý!
Vztahy s rodiči 50

Kapitola druhá:

„Cizinec“ v domě: vztahy s dítětem 62

Kapitola třetí:

Srdce zná odpověď: zóna milostných vztahů 72

Kapitola čtvrtá:

Cizím vstup zakázán: zóna intimních vztahů 80

Kapitola pátá:

Jako z rohu hojnosti: vztahy s penězi 91

TŘETÍ ČÁST:

MOJE TĚLO A JÁ..... 103

Kapitola první: Dovol tělu, aby ti bylo přítelem...104

Kapitola druhá: Tělo neumí lhát..... 116

Kapitola třetí: Dialogy s tělem..... 124

Kapitola čtvrtá: Smyslnost a stud..... 133

ČTVRTÁ ČÁST:

NEMŮŽEŠ SE STÁT TÍM, KÝM CHCEŠ BÝT, DO-

KUD SE NEPŘIJMEŠ TAKOVÝ, JAKÝ BÝT NE-

CHCEŠ 143

Kapitola první: Ještě jednou o lásce..... 144

Kapitola druhá: Sni a jednej..... 155

Kapitola třetí: Být šťastný znamená být sám

sebou 161

ZÁVĚR 171