

# OBSAH

Předmluva	v
Úvod	ix
Kapitola 1: Životní poznatky	1
Kapitola 2: Stinné stránky osobnosti a zóny opovržení	11
Kapitola 3: Násilí, zranění, bolesti	21
Kapitola 4: Věrnost, nápravná posláni, důrazné příkazy; opakované jednání	29
Kapitola 5: Od věrnosti druhému k věrnosti sobě samému	35
Kapitola 6: Zármutek jako součást života	43
Kapitola 7: Pocity a city	57
Kapitola 8: Pomíjivost emocí	65
Kapitola 9: Symbolika: zánik a rehabilitace vztahu	69
Kapitola 10: Synchronismy. Když se nepředvídanost nehodlá uchýlit k náhodě všech náhod	77
Kapitola 11: Řeč a slova	87
Kapitola 12: Všední hrdinství	91
Kapitola 13: Rizika a překážky osobní změny	99
Kapitola 14: Metoda ESPERE jako odkazový rámec eventuálních konkrétních změn	107
Kapitola 15: Charta dobrého soužití se sebou samým aneb jak sám sebe přijmout za nejlepšího kamaráda	113
Kapitola 16: Dary života	115
Kapitola 17: Existuje božská naděje dřímající v každém z nás!	119
Závěr	129