

Obsah

PODĚKOVÁNÍ.....	5
ÚVOD.....	13
ČLOVĚK V KONTEXTU aneb HISTORICKÉ POJETÍ DUŠE,	
VĚDOMÍ A HODNOT.....	15
Pravěká a starověká víra a náboženství.....	17
Zrod filosofie a racionálního uvažování.....	22
Klasické období filosofie.....	23
Helénské období.....	26
Řekové a Židé.....	27
Křesťanství.....	28
Osvícenství.....	32
Průmyslová revoluce.....	33
Romantismus.....	34
Moderní doba.....	35
Nacionalismus a nacismus.....	36
Socialismus a komunismus.....	38
Postmoderní doba a globalizace.....	40
Shrnutí.....	48
DNEŠNÍ SVĚT: TEMNÉ STRÁNKY A CESTY K DUŠEVNÍ HARMONII.....	50
SEBEPOZNÁNÍ.....	59
Pojetí identity.....	62
Učení a podmiňování.....	67
Fatalita osudu a přeprogramování aneb determinace a možnost změny.....	77
Zodpovědnost za svůj život a seberozvoj.....	81
Sebepoznání jako cesta k sobě.....	85
EMOCE ANEB DRAK I MALÉ DÍTĚ V NAŠEM NITRU.....	91
Definice emocí a jejich smysl.....	92
Potlačování emocí ve jménu společnosti.....	97
Emoce jako druh energie a základ prožívání.....	103
Pozitiva a negativa emocí.....	108
Emoce jako špatný pán.....	109
Emoce jako dobrý sluha.....	114
Metafora emočního batohu.....	116
Dramata a emoční odreagování.....	121
Vědomá práce s emocemi a zdravé vybíjení emočního napětí.....	128
Strach a úzkost.....	131
Úzkost.....	136
Strach.....	142
Přístupy ke zvládnutí strachu a úzkosti.....	144
Hněv a nenávisť.....	148
Smutek a zármutek.....	153
Štěstí a radost.....	154
Láska a náklonnost.....	158
Citlivost a mentální otužilost.....	160
Shrnutí.....	161
KOGNITIVNÍ FUNKCE a KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ.....	163
Vnímání.....	164
Paměť a imaginace.....	165
Myšlení.....	170

Kognitivní zkreslení.....	172
Víra a přesvědčení.....	175
Automatické negativní myšlenky a niterná přesvědčení.....	181
Shrnutí.....	185
NEVĚDOMÁ MYSL ANEB DIVADLO ZA OPONOU.....	188
JÁ – EGO A SELF, PERSONA A STÍN.....	200
Ego.....	204
Self a falešné self.....	207
Já a sebepojetí.....	208
Persona a stín.....	211
POTŘEBY A HODNOTY z pohledu motivace.....	215
Motivace a potřeby.....	218
Motivace a hodnoty.....	229
Motivace a vůle.....	235
Osobnost, vůle a cesta k dosažení cíle.....	238
MANIFESTACE A POTLAČOVÁNÍ.....	243
VNITŘNÍ HRANICE A VĚDOMÍ SEBE SAMA.....	248
ROVNOVÁHA PROTIKLADŮ.....	252
DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA A JAK JI UDRŽOVAT.....	260
Vybrané kapitoly psychohygieny.....	271
Meditace, vědomá pozornost a introspekce.....	271
Jak se zrelaxovat a usnout, když jsme v napětí.....	275
Jak zdravé návyky a disciplína pomáhají kvalitnímu spánku.....	277
Pozitivní přístup k sobě a posilování psychické odolnosti.....	278
Techniky uvolňování a podpory usínání.....	279
Prevence neurotických a psychosomatických onemocnění.....	282
PSYCHOSOMATIKA ANEB JSME JEDEN CELEK.....	289
SEBELÁSKA, LASKAVOST a PŘIJETÍ.....	294
VZTAHY, LÁSKA A NEVĚDOMÍ.....	301
Citová závislost a pseudoláska.....	309
Sexualita lásky.....	317
Biologie a chemie lásky.....	319
Lidský živočich.....	319
Vliv hormonů na lásku a sexualitu.....	321
Sexuální pud a libido.....	322
Psychologie lásky.....	323
Erós.....	323
Anatomie lásky.....	325
Touha, vášně a harmonie v erotické lásce.....	328
Idealizace a romantická láska.....	331
Spiritualita lásky.....	333
Láska jako dar a společenství.....	334
Mystika křesťanské sexuality a vědecký výzkum.....	336
Středověká křesťanská mystika lásky.....	341
Mystika a erós.....	343
Tantra a OSHO.....	345
SPOR O ETIKU.....	348
Otázka svobody jako předpoklad etiky.....	349
Absolutnost a relativnost morálky.....	353
Rozmanitost v chaosu dobra.....	356
Etika seberealizace a sociálně ohleduplného sebeprosazování.....	364

SEBEREALIZACE, CÍLE, VIZE a POSLÁNÍ.....	372
Vědomí sebe a vědomí cíle.....	379
Síla myšlenky a záměru.....	383
Poslání a vize naší duše.....	385
SMYSL ŽIVOTA a ŠTĚSTÍ.....	391
Stav plynutí.....	398
Smysl a záměr našeho bytí.....	403
ZÁVĚR.....	407
O AUTOROVI.....	409
SEZNAM POUŽITÉ A DOPORUČENÉ LITERATURY.....	410
KONTAKT NA AUTORY.....	413