

# Obsah

Poznámka autorov 11

Úvod 15

## PRVÝ VEČER

### *Odmietni traumy*

Neznámy „tretí velikán“ 25

Prečo sa ľudia môžu zmeniť 28

Trauma neexistuje 32

Hnev si ľudia vyvolávajú sami 36

Ako žiť tak, aby nás neovládala minulosť 39

Sokrates a Adler 42

Si vyrovnaný s tým, aký si? 44

Byť nešťastný je tvoja voľba 47

Nemeniť sa je vždy rozhodnutie 50

O tvojom živote sa rozhoduje tu a teraz 55

## DRUHÝ VEČER

### *Všetky problémy vyplývajú z medziľudských vzťahov*

Prečo sa nemáš rád	63
Všetky problémy vyplývajú z medziľudských vzťahov	70
Pocity menejcennosti sú subjektívne domnienky	73
Komplex menejcennosti je výhovorka	78
Chvastúni trpia pocitmi menejcennosti	83
Život nie je súťaž	90
Tvoj vzhľad trápi len teba	94
Od mocenského boja k pomste	99
Priznanie chyby nie je porážka	104
Zdolávanie životných úloh	107
Červená nitka a pevné reťaze	111
Nenalet' na „životné klamstvo“	115
Od psychológie vlastníctva k psychológii praxe	119

## TRETÍ VEČER

### *Zbav sa úloh ostatných ľudí*

Zriekni sa túžby po uznaní	127
Neži preto, aby si plnil očakávania iných	131

Ako oddeľovať úlohy	136
Zbav sa úloh druhých ľudí	140
Ako sa zbaviť problémov v medziľudských vzťahoch	143
Pretni gordický uzol	147
Túžba po uznaní ti bráni byť slobodný	152
Čo je skutočná sloboda	156
Karty k medziľudským vzťahom máš vo vlastných rukách	161

## ŠTVRTÝ VEČER

### *Kde je stred sveta*

Individuálna psychológia a holizmus	171
Cieľom medziľudských vzťahov je pocit spolupatričnosti	175
Prečo sa zaujímam len o seba?	179
Nie si pupok sveta	181
Počúvaj hlas širšieho spoločenstva	185
Nekarhaj ani nechváľ	190
Prístup založený na povzbudení	195
Ako získať pocit vlastnej hodnoty	199
Ži v prítomnosti	203
Ľudia nevedia, čo so sebou	207

PIATY VEČER  
*Žiť úprimne tu a teraz*

Prehnaná plachosť človeka dusí	217
Nie sebauistenie, ale sebprijatie	220
Rozdiel medzi veriť a dôverovať	224
Podstatou práce je prispievať k všeobecnému blahu	230
Mladí ľudia kráčajú pred dospelými	234
Vorkoholizmus je životné klamstvo	238
Môžeš byť šťastný práve teraz	243
Dve cesty ľudí, ktorí chcú byť „výnimoční“	249
Odvaha byť normálny	253
Život je sled okamihov	256
Ži, ako keby si tancoval	259
Posviť si na tu a teraz	263
Najväčšie životné klamstvo	266
Daj význam zdanlivo bezvýznamnému životu	269
Doslov	277