

Obsah

Úvodem	11
Kdo jsem a co tady dělám?	13
Existenciální filozofie a psychologie	17
Kolo rovnováhy	20
Vůle ke smyslu a základní záležitosti	29
Logoterapie Viktora Frankla	29
Základní záležitosti Irvina D. Yaloma	31
Užitečnost existencialismu	35
Čtyři kvadranty	37
Kniha života	44
Čára života	45
Priority	49
Co je v životě důležité?	49
Desidentifikace	50
Vlastní pohřeb	52
Láska a vztahy	53
Gradient vztahů s lidmi	56
Gradient vztahů s koníčky a institucemi	58
Smysluplná práce	61
Kam se ztratil člověk?	62
Kolo profesní rovnováhy	65
Čtyři kvadranty profesního života	69
Čára profesního života	72

Gradient pracovních vztahů s lidmi	74
Gradient vztahů se zákazníky, dodavateli a důležitými partnery	75
Dilema	77
Osobní hodnoty a profesní hodnoty	81
Dotazník hodnot	82
Ztráty a pocity viny	87
Život je funkcí očekávání	87
Postoj a svoboda volby	88
Minulost, pocity viny a odpuštění	89
Breuerovo probuzení	91
Požádejte o odpuštění	92
Změna perspektivy	93
Obrácení rolí aneb jak mě vidí můj život	94
Budoucnost, naděje a štěstí	97
Život není fér	97
Mám štěstí	98
Bytí tady a teď	100
Tři kontrolky spokojeného života	101
Jako by to bylo poprvé, jako by to bylo naposledy	105
Moc podvědomí, přání a tajemství motivace	109
Tvořivá imaginace	112
Imaginace cílového stavu a emoční kotva	113
Paradoxní intence	119
Kamarádka intuice	121
Promítněte sami sebe do obrázků	124
Manuál potřeb a životních situací	129
Pro jaké situace se hodí techniky v tomto průvodci	130