



JIM McMANUS

**Pravá
sebeúcta**

KARMELITÁNSKÉ
NAKLADATELSTVÍ

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	11
1. PROČ KNIHA NA TÉMA SPIRITUALITA SEBEÚCTY?	14
Co je to spiritualita?	15
Potřebujeme opravdu duchovní stránku?	17
Věda a podstata spirituality	21
Jak objevit svou spiritualitu?	24
Sebeúcta a spiritualita	26
Dosažení lepší sebeúcty	28
První kroky ke spiritualitě sebeúcty	29
<i>Cvičení</i>	30
2. LÉČENÍ ZRANĚNÉHO „JÁ“	32
Síla slov	33
Uzdravení obrazu o nás samých	34
„Stěhování“	35
Kristus nás zve ke stěhování	35
Přijetí všeho, co je v našem životě	44
Tajemství vnitřního pokoje	47
<i>Cvičení</i>	47
3. KDO JSEM?	49
Psychologický pohled na naše „já“	50
Duchovní pohled na naše „já“	65

Psychologické a duchovní: dva světy nebo jeden?	70
<i>Cvičení</i>	76
4. ZÁKLADNÍ PŘESVĚDČENÍ A SEBEÚCTA	78
Nepromyšlené postoje vůči sobě	79
Aplikování špatných kritérií: úspěch a neúspěch	83
Spiritualita, úspěch a sebeúcta	85
Je sebevědomí opravdu tak důležité?	87
Prozkoumání základních přesvědčení	90
<i>Cvičení</i>	91
5. ZNALOST SEBE SAMA A SEBEPŘIJETÍ	93
Vnitřní „já“, život a sebezapření	94
Znát sebe, jaký opravdu jsem	97
Temná stránka osobnosti	98
Přiznat si své ctnosti	101
Uvědomit si základní přesvědčení o sobě	103
Sebepřijetí	109
Takový, jaký jsem	111
<i>Cvičení</i>	112
6. MILOST V ODPUŠTĚNÍ	113
Lpění na křivdách	113
Přehodnotit staré křivdy	115
Vývoj křivdy	118
Rozhodnutí odpustit	124
Křesťanské pojetí odpuštění	125
Přehodnotit „neodpuštělné“	126
Podstata odpuštění	128

Touha odpustit	132
Proces odpuštění	133
Pomoci ostatním odpustit	138
Odpustit sobě	138
<i>Cvičení</i>	140
7. JAK NAPLNIT SVŮJ POTENCIÁL	142
Přesvědčení, že máme svou hodnotu	144
Duchovní rozvoj	146
Duchovní naplnění a sociální spravedlnost	148
Emoční rozvoj	152
Intelektuální rozvoj	154
Morální rozvoj	155
Rozhodnutí růst	158
Spiritualita a náboženství	159
Duchovní zápas	161
<i>Cvičení</i>	163
EPILOG	164