

## Sumário

Hoje é o primeiro dia do resto de sua vida .....	11
A força da sugestão .....	12
Ceticismo com a interpretação de sonhos .....	14
A memória não é um filme .....	16
“Tu és, no fim... o que tu és”? .....	17
De que o homem é capaz, apesar de tudo .....	19
O difícil caminho da integração .....	21
Estresse e tédio podem ser superados .....	23
Nem só de pão vive o homem .....	25
O caminho para o encontro de si mesmo .....	27
Finalmente pensar em você mesmo? .....	30
Um experimento sobre a “armadilha da crítica” .....	32
Aumentando a “armadilha da autocrítica” .....	35
A chave para abrir a armadilha .....	37
Onde houver vontade de sentido, haverá um caminho .....	39
A vida comparada a um mosaico .....	41
Os filhos não valem o sacrifício? .....	44
Eles voltaram a entender-se .....	46
O divórcio foi adiado .....	48
Não ignorar nem supervalorizar os sentimentos .....	50

Duas famílias diferentes .....	52
Família: para cada membro uma função que tenha sentido! ...	55
Na orquestra cada voz é importante .....	57
“Modelar” a atitude interior .....	59
Afastar-se de quem pergunta, aproximar-se de quem responde .....	61
Não temer as frustrações diárias! .....	63
Suicídio: um não à questão do sentido .....	65
Dois fatores para a prevenção eficaz do estresse .....	67
Razão de viver e avaliação da situação .....	70
Quando é que o homem “se encontra”? .....	71
O que fazer com os complexos de inferioridade? .....	73
Uma receita proveitosa .....	75
Aplicação prática dessa receita .....	77
Duas espécies de riqueza .....	78
O “patinho feio” mudou a plumagem .....	80
Motivo de raiva ou de alegria? .....	82
O humor consegue transpor abismos .....	83
Auto-reflexão e falta de fundamento .....	85
Um sonho servindo de remédio .....	87
Cada detalhe no seu lugar .....	89
O sentido oculto no que não tem sentido .....	91
Diálogo com um psicanalista .....	93
Hierarquia de valores e tomada de decisão .....	94
Ouvir a voz da transcendência .....	96
Cicatrizes formam um tecido resistente .....	99
Superando um trauma .....	101
Vinganças inconscientes? .....	103
Refletir, em vez de “lamentar”! .....	105
A mãe é sempre a culpada? .....	107

Profissão: “anjo da guarda” .....	109
Formas duvidosas de terapia de grupo .....	111
O grupo de meditação logoterapêutico .....	113
Não livre “de”, e sim livre “para” .....	115
Escolha e responsabilidade .....	117
Uma autobiografia que foi reescrita .....	119
Os soníferos que foram para o lixo .....	122
A conta da mulher agonizante .....	124
O céu acima das ruínas .....	126
Dizer sim com autenticidade .....	127
Sinais que vêm do alto? .....	129
O doente da alma e o remédio para ele .....	132
Cuidado com remédios que envenenam .....	134
Uma síntese dos remédios benéficos .....	136
A chave de ouro do espírito humano .....	139
O admirável sentido da existência .....	141
Apêndice A - A logoterapia: herança de Viktor E. Frankl ....	145
Apêndice B - Só mutação e seleção?	
A evolução na perspectiva da logoterapia .....	157
Notas .....	171