

Содержание

Пролог.....	7
Часть I.	
В непростых обстоятельствах	9
Оптимальная позиция при поворотах судьбы	9
Когда не хватает цели	12
«Ради» — сильный стимул	15
Духовный рост в старости.....	18
Смена цели — смена смысла	21
Когда мы виновны.....	24
Пережитое насилие и освобождение	27
Движение сопротивления	30
Юмор против иррациональной вины	33
Патологические страхи и доверие авансом.....	36
Воспоминание о начале начал.....	39
Противоядие для страхов	41
Травма — насколько это серьезно?.....	46
Сила первичная и сила собственная	49
Ноопсихический антагонизм.....	53
Психотерапия и духовная жизнь: история двух соседок.....	56
По ту сторону здоровья и болезни.....	59
Бог и страдание.....	62
Человек и страдание	65
Неприятнь окружающих и мирное сопротивление	68
Как жить, если есть смерть?	72
Девочка и цветы.....	75
Просительные и благодарственные молитвы.....	79
Книги и мечты	81
Стать другом	84
С открытыми объятиями	87

Часть II.

Жизненные стимулы и поиски смысла	91
Ориентир — смысл	91
Смысл в повседневной жизни.....	94
Смыслы и цели жизни	100
Жизненные планы и их осуществление	103
Как вырваться из сетей?	107
О чувстве защищенности.....	110
Внутренний голос и тишина	113
Преодоление границ своего «я»	118
Эффективно ли вознаграждение?	122
Теория относительности и практика благодарности...	125

Часть III.

Искусство сохранения радости	129
Радость и «тучные годы»	129
Зачем радоваться?	132
«Защитная пленка» организма	135
Когда нам рассказывают о негативе, или Метод дерефлексии.....	137
Сокровищница жизни.....	144
Собака в зеркальной комнате	146
Либо — либо	150
Священник и мастика	155
Домик двоюродной бабушки	159
Загадка маленького счастья	174
Я радуюсь, значит, я существую	177
Наслаждаться жизнью, пока живешь	181
Радость общения.....	184
Блаженны миротворцы	188
Радость от радости	191
Искры страдания и ангелы вокруг нас	194