

TURINYS

Ižanga.....	11
-------------	----

PIRMAS VAKARAS

Paneik traumą

Nepažįstamas „trečiasis milžinas“.....	19
Kodėl žmonės gali keistis.....	22
Trauma neegzistuoja.....	27
Žmonės vaidina pyksta.....	31
Kaip gyventi neužvaldytam praeities.....	35
Sokratas ir Adleris.....	38
Ar tu patenkintas savo gyvenimu?.....	40
Sielvartauti pasirenki pats.....	43
Žmonės visada renkasi nesikeisti.....	46
Tavo gyvenimo sprendimai priimami čia ir dabar.....	51

ANTRAS VAKARAS

Visos problemos yra tarpasmeninio bendravimo problemos

Kodėl tu savęs nemėgsti?.....	59
Visos problemos yra tarpasmeninio bendravimo problemos.....	66
Nevisavertiškumo jausmas - tai subjektyvi nuomonė.....	69
Nevisavertiškumo kompleksas yra pasiteisinimas.....	74

Pagyrūnams būdingas nevisavertiškumo jausmas.....	79
Gyvenimas - ne rungtynės.....	86
Dėl savo išvaizdos jaudiniesi tik tu pats.....	90
Nuo kovos dėl galios iki revanšo.....	96
Sutikęs, kad esi kaltas, dar nepralaimėjai.....	101
Įveik užduotis, su kuriomis susidursi gyvenime.....	104
Raudonas siūlas ir šaltos grandinės.....	109
Nepasiduok „gyventi leidžiančiam melui“.....	114
Nuo prigimties iki praktinės psichologijos.....	118

TREČIAS VAKARAS

Nevykdyk kitų žmonių užduočių

Atsispirk troškimui būti pripažintam.....	123
Negyvenk vien tenkindamas kitų lūkesčius.....	128
Kaip išskirti savas užduotis.....	133
Nevykdyk kitų žmonių užduočių.....	137
Kaip atsikratyti tarpasmeninių santykių problemų.....	140
Perkirsk Gordijo mazgą.....	144
Troškimas būti pripažintam paverčia tave nelaisvu.....	149
Kas yra tikroji laisvė?.....	153
Tarpasmeninių santykių kortos - tavo rankose.....	158

KETVIRTAS VAKARAS

Ten, kur yra pasaulio centras

Individo psichologija ir holizmas.....	165
Tarpasmeninių santykių tikslas - bendruomeniškumo jausmas.....	169
Kodėl aš rūpinuosi tik savimi?.....	173
Tu nesi pasaulio centras.....	176
Klausykis platesnės bendruomenės balso.....	180

Nepeik, bet ir negirk.....	186
Padėsinimas.....	192
Kaip pajusti savo vertę.....	196
Gyvenk dabar.....	200
Žmonės tikslingai neišnaudoja savo išteklių.....	205

PENKTAS VAKARAS

Išlaikyti nuoširdumą - čia ir dabar

Drovumas priverčia asmenybę sustingti.....	215
Ne save įtvirtinti, o save priimti.....	218
Skirtumas tarp pasitikėjimo ir tikėjimo.....	222
Dirbant būtina prisidėti prie bendrojo gėrio.....	228
Jaunuoliai pranoksta suaugusiuosius.....	232
Darboholizmas yra gyventi leidžiantis melas.....	236
Laimingas gali būti dabar.....	241
Jei nori būti „išskirtinis“, tavęs laukia du keliai.....	247
Drąsa būti normaliam.....	251
Gyvenimas - tai akimirų seka.....	254
Gyvenk, tarsi šoktum.....	257
Didžiausias gyventi leidžiantis melas.....	264
Suteik prasmę iš pirmo žvilgsnio beprasmiam gyvenimui.....	268

Baigiamasis žodis.....	275
------------------------	-----