



# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>7</b>
<b>Všechno pěkně popořádku</b>	
<b>– základy intimity</b>	<b>19</b>
Začněte tam, kde jste	19
Buďte autentičtí	29
Naslouchejte sami sobě	40
Důvěřujte si	42
<b>Důvěrnost s druhými lidmi – další kroky</b>	<b>57</b>
Buďte viděni	57
Potřeba soukromí	60
Sdílení, nikoliv vztahy	68
Abyste byli upřímní, nebojte se riskovat	72
Naučte se řeč ticha	78
<b>Čtyři nástrahy</b>	<b>81</b>
Stereotypní reakce	81
Závislost na jistotě	85
Savřený stínem	96
Nepravé hodnoty	114
<b>Nástroje k transformaci</b>	<b>123</b>
Přijměte se	123
Dovolte si být zranitelní	130
Buďte sobečtí	153
Meditační technika	156
<b>Na cestě k důvěrnosti: odpovědi na otázky</b>	<b>165</b>
<b>O autorovi</b>	<b>193</b>
<b>Meditační středisko</b>	
Oshova mezinárodní komuna (Osho Commune International)	<b>195</b>