

PŘEDMLUVA	7
Není marné si uvědomit, s čím se také rodíme	7
ÚVOD	11
Mít tak pro co žít	11
RADOST A ŠTĚSTÍ	13
Radost	13
Kudy vede cesta k radosti a ke štěstí?	14
Falešná cesta k radosti a ke štěstí	16
ÚSPĚCH	18
Úspěch a štěstí ve hře	18
Úspěch jako hlavní cíl snažení	19
Úspěch jako vedlejší produkt	20
SVOBODA	22
Svoboda od něčeho	23
Svoboda k něčemu	24
Svoboda člověka	25
ODPOVĚDNOST	27
Co se rozumí odpovědností?	27
Komu jsem odpovědný?	30
VINA	32
Odčinění viny	35
SVĚDOMÍ	39
Co se rozumí svědomím?	40

HODNOTY	46
Cílesměrné pojetí hodnot	47
Tři okruhy hodnot	47
Kde a jak se rodí náš vztah k hodnotám?	51
CO JE ČLOVĚK?	53
Člověk je více nežli...	54
Vliv směru přístupu k člověku na obraz, který si o něm uděláme	56
Co je pro člověka příznačné – charakteristické?	57
Křesťanské pojetí člověka	58
Boj člověka s nadměrnou sebestředností	60
Důsledky opomíjení duševní a duchovní stránky člověka	60
Celý člověk – <i>unus totus homo</i>	61
OTÁZKA SMYSLU A SMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA	63
Směřování	65
Hodnota cíle	68
Kdy nás určitá situace osloví?	69
DROBNÉ ÚKOLY	71
Jak lze poznat smysluplnost určité činnosti?	73
Kudy vede cesta k smysluplnému životu?	75
SMYSLUPLNOST PRÁCE	77
Kdo	78
Jak	78
Co	79
Povolání lékaře	79
LÁSKA A MILOVÁNÍ	82
Sex	87
Nemoci lásky	89
SMYSLUPLNOST CELÉHO NAŠEHO ŽIVOTA	93
Film celého mého života	94
Směřování	95
Život jako cesta – cesta života	96

Kde ale vzít cíl, k němuž by bylo dobré a moudré svůj život zaměřit?	97
Kam směřovat svůj život?	98
Co nám o tomto životně důležitém rozhodování říká Ježíš?	100
Jak rozhodování o volbě cesty řešili naši praotcové?	101
ZTRÁTA SMYSLU ŽIVOTA A NEMOCI	
ZE SMYSLUPRÁZDNOTY	104
Kdy se setkáváme se smysluprázdností	107
Noogenní neuróza	108
UTRPENÍ	
Kopernikovský obrat v postoji k utrpení	109
FALEŠNÉ PŘÍSTUPY K UTRPENÍ	
Hyperreflexe	113
Sebelitování	114
Masochismus	114
Přehlušování utrpení	114
Propadnutí panice	115
PŘIJETÍ NEPŘIJATELNÉHO	
Výzva	117
Hledání smysluplnosti utrpení	118
Sebepřesahování při zvládnání utrpení	119
Memento	120
Akceptace – přijetí	121
ANTE FINEM – PŘED KONCEM	
Jedinečnost každé chvíle našeho života	124
Stárnutí	125
Finis – konec	127
ZÁVĚR	
Literatura	130