

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>1. Úvod: kontexty sebevýchovy</b> . . . . .	<b>11</b>
1.1 Podceňování prevence . . . . .	13
1.2 Přehlížení podstatného . . . . .	14
1.3 Riziko nahrazování výchovy řízením . . . . .	16
1.4 Obrat k sebevýchově . . . . .	18
1.5 Vymezení sebevýchovy . . . . .	19
<b>2. Filozofické kořeny sebevýchovných snah</b> . . . . .	<b>27</b>
2.1 Vrcholná řecká filozofie . . . . .	29
2.2 Helénistická filozofie . . . . .	31
2.3 Patristika a scholastika . . . . .	33
2.4 Novověká filozofie . . . . .	33
<b>3. Sebevýchova v antropologické perspektivě</b> . . . . .	<b>39</b>
3.1 Nekonečné potřeby a touhy . . . . .	40
3.2 Sebevztah . . . . .	42
3.3 Sebepřekračování . . . . .	49
3.4 Otevřenost člověka ke světu a výchova . . . . .	54
3.5 Multidimenzionální zdraví . . . . .	56
3.6 Smysl pro humor . . . . .	61
3.7 Svět (s)tvořený slovy . . . . .	62
<b>4. Praktikum sebevýchovy</b> . . . . .	<b>63</b>
4.1 Autogenní trénink . . . . .	65
4.2 Zvyk pokládat (si) otázky . . . . .	80
4.3 Další náměty pro sebevýchovu . . . . .	84

<b>5. Pokus o popularizaci sebevýchovy</b> . . . . .	<b>95</b>
Sebevýchova pro samouky I (říjen) . . . . .	98
Sebevýchova pro samouky II (listopad) . . . . .	103
Sebevýchova pro samouky III (prosinec) . . . . .	108
Sebevýchova pro samouky IV (leden) . . . . .	113
Sebevýchova pro samouky V (únor) . . . . .	118
Sebevýchova pro samouky VI (březen) . . . . .	123
Sebevýchova pro samouky VII (duben) . . . . .	128
Sebevýchova pro samouky VIII (květen) . . . . .	133
Sebevýchova pro samouky IX (červen) . . . . .	138
<b>6. Terminologický a výkladový slovník sebevýchovy</b> . . . . .	<b>142</b>
6.1 Poznámka ke konstrukci a pojetí slovníku . . . . .	142
6.2 Heslář . . . . .	146
<b>7. Závěr: nebezpečí na konec</b> . . . . .	<b>197</b>
<b>Summary</b> . . . . .	<b>200</b>
<b>Seznam zkratk</b> . . . . .	<b>202</b>
<b>Literatura</b> . . . . .	<b>203</b>
<b>Rejstřík</b> . . . . .	<b>217</b>