

Obsah

Úvod	3
Nemstít se	6
Přestat s urážkami	8
Uznat vlastní bolest	9
Sdílet svou bolest	10
Dobře rozpoznat podstoupenou újmu	12
Připustit si svou prchlivost	15
Odpustit sám sobě	16
Pochopit člověka, který nás urazil	19
Najít smysl urážky	21
Hodni odpuštění	24
Odpuštění je nezištnost	27
Otevřít se milosti odpuštění	28
Odpuštění a smíření	30