DAFTAR ISI

Pendahuluan	xv
MALAM PERTAMA	
<i>Menyangkal keberadaan trauma</i>	
“Raksasa Ketiga” yang Tak Dikenal	3
Mengapa Manusia Bisa Berubah	7
Trauma Itu Tidak Ada	12
Manusia Menciptakan Amarah	17
Cara untuk Hidup Tanpa Dikendalikan Masa Lalu	21
Socrates dan Adler	25
Apakah Kau Puas dengan Apa Adanya Dirimu?	28
Ketidakbahagiaan Adalah Sesuatu yang Kaupilih untuk Dirimu Sendiri	32
Manusia Selalu Memilih untuk Tidak Berubah	36
Hidupmu Diputuskan di Sini, Saat Ini	42

MALAM KEDUA

Semua persoalan adalah tentang hubungan interpersonal

Kenapa Engkau Membenci Dirimu Sendiri	49
Semua Persoalan Adalah tentang Hubungan Interpersonal	58
Perasaan Inferior Adalah Asumsi yang Subjektif	62
Kompleks Inferioritas Hanyalah Alasan	68
Pembual Memiliki Perasaan Inferior	74
Hidup Bukanlah Persaingan	83
Hanya Kaulah yang Mencemaskan Penampilanmu	88
Dari Perebutan Kekuasaan Hingga Balas Dendam	95
Mengakui Kesalahan Bukan Berarti Kalah	101
Membereskan Tugas-Tugas yang Mengadang	
Hidup Kita	105
Benang Merah dan Rantai yang Kaku	111
Jangan Tertipu oleh "Dusta Kehidupan"	117
Dari Psikologi Kepemilikan Hingga Psikologi Praktik	122

MALAM KETIGA

Menyisihkan tugas-tugas orang lain

Menyangkal Hasrat untuk Diakui	127
Jangan Hidup demi Memenuhi Ekspektasi Orang Lain	133
Cara Membagi Tugas	140
Menyisihkan Tugas Orang Lain	145
Cara Mengesampingkan Masalah dalam Hubungan	
Interpersonal	149
Memotong Simpul Gordia	154

Hasrat untuk Diakui Membuatmu Terbelenggu	161
Seperti Apakah Kebebasan Sejati Itu?	166
Kau Memegang Kartu Penting dalam Hubungan Interpersonal	172

MALAM KEEMPAT

Di manakah pusat dunia ini

Psikologi Individual dan Holisme	181
Tujuan dari Hubungan Interpersonal Adalah Perasaan Sosial	186
Mengapa Hanya Aku yang Tertarik pada Diriku Sendiri?	191
Kau Bukanlah Pusat Dunia Ini	195
Mendengar Suara dari Komunitas yang Lebih Besar	200
Jangan Menegur atau Memuji	207
Pendekatan yang Memberi Semangat	214
Bagaimana Cara Merasakan Bahwa Engkau Berarti Hadir di Sini Saat Ini	224
Manusia Tidak Bisa Memanfaatkan Dirinya dengan Benar	230

MALAM KELIMA

Hidup dengan sungguh-sungguh di sini pada saat ini

Kesadaran Diri yang Berlebihan Akan Melumpuhkan Diri Sendiri	241
Bukan Penegasan Diri, tapi Penerimaan Diri	245

Perbedaan Antara Yakin dan Percaya	250
Esensi dari Bekerja Adalah Berkontribusi bagi Kepentingan Umum	258
Anak Muda yang Berjalan di Depan Orangtua	263
Gila Kerja Adalah Dusta Kehidupan	268
Engkau Bisa Berbahagia Sekarang	275
Dua Jalan yang Dilewati oleh Mereka yang Ingin Menjadi "Spesial"	282
Keberanian untuk Menjadi Normal	287
Hidup Adalah Rangkaian Momen	291
Hiduplah Seperti Sedang Menari	294
Bersinarlah di Sini pada Saat Ini	299
Dusta Kehidupan Terbesar	303
Memberi Makna pada Hidup yang Terlihat Sia-Sia	307
Kata Penutup	315