

Obsah

Úvod	7
Předmluva	8
PRVNÍ ČÁST	11
Život a živoření.....	11
Překonávání bolesti.....	18
DRUHÁ ČÁST	27
Metoda	27
<i>Uvolnění – relaxace</i>	30
<i>Kontrola dýchání</i>	38
<i>Zvládání emocionální bolesti</i>	41
<i>Držení těla</i>	44
<i>Soustředění</i>	46
<i>Používání audionahrávek</i>	49
Prostředky proti bolesti.....	52
Chronická bolest	63
Kam se poděli všichni hrdinové?.....	67
Hospice a centra pro léčbu bolesti	74
Marie a Jakub.....	78
Marie	78
Jakub	83
TŘETÍ ČÁST	91
Obviňování Boha.....	91
Vznášející se víra.....	101
Disciplína adaptace.....	112