

# OBSAH

O AUTOROVĚ

PŘEDMLUVA

ÚVOD A DOTAZNÍK 1

KAPITOLA PRVNÍ	1
O čem to je?	
KAPITOLA DRUHÁ	15
Zpátky k základům	
KAPITOLA TŘETÍ	93
Cvičení aneb jak vyhnat svůj strach	
KAPITOLA ČTVRTÁ	125
Nejlepší nakonec	
PŘÍLOHA 1	143
Kde získat terapeutickou pomoc	
PŘÍLOHA 2	145
Sebehodnotící dotazník 2	
PŘÍLOHA 3	147
Citáty	