

OBSAH

Lékařské hledisko	7
Úvod	9
1. Co jsou emoce?	11
Láska vyvede člověka z míry	15
Neposuzujte!	17
2. Emoce a citlivost	19
Potlačování a ovládání	21
Reakce a odezva	24
Žijte, tančete, jezte, spěte...	27
3. Zlost	29
Zlost je totéž co smutek	39
Nic není správně, nic není špatně	46
4. Závist a žárlivost	52
Proč žárlíte?	58
Žárlivost nemá s láskou nic společného	62
5. Strach	68
Nikdo nechce být osamělý	73
Obavy a strach jsou vedlejší produkty ztotožňování	77
Přijetí strachu osvobozuje	82

6. Tajemstvím transformace je pochopení . . .	84
Budte vnímaví a neodsuzujte	85
Prázdné srdce	86
7. Užitečné metody	94
Transformace zlosti	95
Transformace žárlivosti	104
Transformace strachu	107
8. Doslov	117
O autorovi	119
Oshovo mezinárodní meditační středisko .	121
Další informace	125