

## Obsah

Úvod .....	7
Předmluva .....	8
<b>PRVNÍ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
Život a živoření.....	11
Překonávání bolesti.....	18
<b>DRUHÁ ČÁST</b> .....	<b>27</b>
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
<b>TŘETÍ ČÁST</b> .....	<b>91</b>
Obviňování Boha.....	91
Vznášející se víra.....	101
Disciplína adaptace.....	112