

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
STRACH V NAŠEM ŽIVOTĚ	14
NA CO JE POTŘEBNÝ STRACH?	20
PODSTATA STRACHU	22
PŘÍČINY STRACHU	32
Iluze oddělenosti	32
Násilí	35
Nechuť žít	41
PROJEVY STRACHU	46
Strach ze smrti	46
Strach o své blízké	56
ZBAVTE SE STRACHU	66
Uvědomte si svou podstatu	66
Zbavte se násilí	68
Projevujte milosrdenství	70
Zbavte se destruktivních myšlenek	71
Nepřipoutanost	76
Dosáhněte stav vnitřního pokoje a rovnováhy	78
Přijměte se a odpusťte si	79
Rozvíjejte svou odvahu	82
PRAKTICKÁ CVIČENÍ SE STRACHEM	83
Zbavte se strachu pomocí techniky <i>udijána bandha</i>	85
Tvořivý přístup	86
Přidání pozitivní představy k původní představě..	88

Prožívání strachu na úrovni pocitů	91
Přidání druhé modality.....	93
Metoda podvědomého přeprogramování	97
Transformace představy.....	102
Získání přístupu k zdrojům podvědomí.....	107
Metoda kinosálu.....	109
DOSLOV	114