

ÚVOD	5
SMYSL STÁŘÍ	11
SEBEPŘIJETÍ	21
Smířít se s vlastní minulostí	28
Přijetí vlastních hranic	31
Jak naložit s osamoceností	33
ODEVZDÁNÍ	40
Odevzdání majetku	46
Odevzdání zdraví	48
Odevzdání vztahů	49
Odevzdání sexuality	52
Odevzdání moci	54
Odevzdání ega	56
PLODNOST	60
STÁRNOUT SPOLEČNĚ	70
CTNOSTI STÁŘÍ	80
Vyrovnanost	81
Trpělivost	84
Pokora	86
Svoboda	89
Vděčnost	91
Láska	93
JAK ZACHÁZET SE STRACHEM A DEPRESÍ	95
CESTA MLČENÍ	105
VYJÍT ZE SEBE	114
PŘIPRAVIT SE NA SMRT	124
ZÁVĚR	136
LITERATURA	140