

Obsah

Část 1.

ŽIVOT BEZE STRACHU7

Namísto prologu.....	8
KRÁTKÁ DEFINICE STRACHU	9
STRACH JAKO DÍLO VITÁLNÍHO PLÁNU	10
STRACH – FENOMÉN NEVĚDOMÍ	12
PROČ ČLOVĚK CÍTÍ BÁZEŇ.....	17
MENTÁLNÍ, VITÁLNÍ A FYZICKÝ STRACH	19
ODSTŘIŽENÍ OD STRACHU – CESTY UZDRAVENÍ.....	21
VYLÉČENÍ ZE STRACHU – NĚKOLIK ODPOVĚDÍ	25
JEDNODUCHÝ LÉK PROTI STRACHU	27
SÍLA SPRÁVNÉHO ZACHÁZENÍ SE STRACHEM.....	29
JÓGA A STRACH	32
BOLEST A STRACH.....	37
NOČNÍ MŮRY A VITÁLNÍ SVĚT	45
STRACH A DĚTI	48
STRACH ZE SMRTI. ČTYŘI ZPŮSOBY, JAK S NÍM BOJOVAT	50
STRACH Z BOHA	60
STRACH Z HŘÍCHU	62
Závěr 1. části	64
Dodatek k 1. části	64

Část 2.

PŘÍČINY DEPRESE, A JAK JI PŘEKONAT 69

PŘÍČINY DEPRESE.....	70
VITÁLNÍ BYTOST A JEJÍ VLASTNOST	74
PŘEKONÁNÍ DEPRESE.....	76
I.	76
II.	79
III.	82
IV.	84
V.	86

SPRÁVNÝ PŘÍSTUP	90
VITÁLNÍ BYTOST – JEJÍ KLADY A ZÁPORY	92
DEPRESE A ENTUZIASMUS.....	96
VYTRVALOST DRTÍ VŠECHNY PŘEKÁŽKY	98
DEPRESE PŮSOBÍ NA NERVY	99
NEÚSPĚCHY A PORÁŽKY V ŽIVOTĚ	101
ÚTĚCHA.....	104
CÍTÍME-LI, ŽE SE NAŠE SRDCE TRHÁ NA KUSY	107
POSELSTVÍ OD NEJDRAŽŠÍHO PŘÍTELE	109
JAK PREKONAT DEPRESI.....	114
SMUTEK V SÁDHANĚ NENÍ NEZBYTNÝ	119
JEDEN PŘÍBĚH.....	122

Část 3.

ODPOČINEK A RELAXACE	125
----------------------------	-----

JAK SE SPRÁVNĚ UVOLŇOVAT	126
ŠPATNÁ NÁLADA	128
ZAJÍMAVÁ ČINNOST	130
JE ZÁBAVA NUTNÁ?.....	135
ROZDÍL MEZI LENOSTÍ A TAMASEM	137
NEBUĎTE PRÁZDNÍ	140
NUDA A LÉK NA NI	138
ODPOČINEK PŘI AKCI	143
UVOLŇUJTE SE, ROZŠÍŘUJTE SE, SVOLÁVEJTE SVĚT.....	145
NEVYČERPATELNÝ ZDROJ ENERGIE	149
NIKDY SI NESEDEJ	154
SPÁNEK A RELAXACE	157
TĚŽKÉ JÍDLO A NOČNÍ MŮRY	160
TABÁK A ALKOHOL	161
Slovníček	164
O autorech	166