
Obsah

<i>Předmluva k českému vydání</i>	7
<i>Předmluva k německému vydání</i>	9
Úvod	13
Loučení	17
Stárnutí	25
Agrese	34
Strach	47
Stimulace	54
Vstávání – začátek dne	70
Samota	78
Uvolnění – zamyšlení – meditace	90
Zklamání a frustrace	108
Vzpomínky a nostalgie	117
Únava	127
Touha po svobodě a dálkách	132
Špatná paměť a nesoustředěnost	142
Víra	149
Veselost	158
Naděje	167
Komunikační zábrany	174
Nemoc – závislost	177
Milostné problémy	195
Apatie	214
Melancholie	217
Krize středního věku a nový začátek	224
Poruchy spánku a pomoc při usínání	230

Touha a stesk po domově	243
Konflikt	250
Smrt	257
Nevyrovnanost	266
Netrpělivost	277
Nejistota – vnitřní suverenita	281
Být a zůstat zamilovaný	289
Zoufalství – deprese	298
Spokojenost	307
Seznam skladatelů a děl	313