Obsah

Úvod 7

Strach Jak se vymanit z úzkosti 13

Hoře a lítost Kultivujeme otevřenost 23

Ublížení a dotčenost Rezonance 27

Šoky a traumata Jak uzdravit hluboká duševní zranění 31

Nervozita, neklid a podrážděnost Dokonalé uvolnění 37

Potíže s rozhodováním Rozhodující je vnitřní pravda 47

Nedokážeme odpustit Zbavujeme se balastu 53

Cítíme se dotčeni a uraženi Tíži nahradíme lehkostí 61

Zloba, vztek a jiné silné emoce Vraťme se do vlastního středu 67

Zklamání Buďme čestnější a svobodnější 73

Chybujeme Poznáváme svůj životní úkol 77

Blamáž a ztráta tváře Buďme k sobě upřímní 81

Ztráta smyslu života, pocity marnosti, prázdnoty, vyhoření Znovu objevujeme své životní sny 85

Stres a nervové zhroucení Hledáme vnitřní klid 91

Smutek a loučení Všechno ať je tak, jak je 95

Kouzelné triky pro udržení duševní rovnováhy 103