

# Obsah

Úzkost – součást života . . . . .	7
Zúžení cesty . . . . .	9
Úzkost v těle . . . . .	29
Citová hnutí . . . . .	67
Úzkost v mysli . . . . .	75
Úzkost v chování . . . . .	105
Úžiny i klidné vody vývoje a růstu . . . . .	137
„Vedlejší účinky“ snížení úzkosti . . . . .	155
Dobrou cestu . . . . .	159
Poděkování . . . . .	161
Doporučené odborné publikace . . . . .	163
Dětské publikace doporučené pro dospělé a jejich vnitřní děti . . . . .	165
Užitečné kontakty . . . . .	167