

Obsah

Jak číst tuto knihu 9

Prolog 11

ANATOMIE STRACHU

Ochrana 21

Dva strachy 26

Strach ze smrti a rituál pomíjivosti 36

Prožijte svůj strach naplno 44

Strach nezmizí hned 52

Podivuhodný příběh smutné dívky 56

CO VÁM UBLIŽUJE

Představy 63

Alkohol a strach 68

Nešiřte strach a nenechte se jím ovlivňovat 74

Sebelítost 80

CO VÁM POMŮŽE

Přijměte skutečnost takovou, jaká je 87

Tady a teď 94

Proč je ráno moudřejší večera 98

Modlitba	112
Věta, která změni váš život	125
Rituál	132
Nezapomeňte se oddělit	136
Životní mantra	146
Nezapomeňte se pochválit	150
Kouzlo životní etiky	156
Fenomén křivdy	166
Naplnit základní potřeby	174
Pohled očí a strach z létání	176
Typy vnímání a učení	182
Naučte se říkat ne	186
Život není matematická úloha	188
Vyhněte se hlukům	192

BONUS: CO SI POČÍT S INTUITIVNÍM STRACHEM

Z horké do studené	201
Osudové setkání	212

Bibliografie	216
Zdroje použitých obrazových materiálů	217
Jmenný rejstřík	218