## OBSAH

Úvod . . . . . 9
1 / Nové formy pomoci pro úzkostné poruchy a fobie . . . . 18
2 / Zjednodušte svůj život . . . . . 43
3 / Alternativní terapie . . . . . 57
4 / Vliv stravy na vaši náladu a míru úzkosti . . . . . 93
5 / Jak překonat své hluboké strachy a osobnostní rysy,
které se podílejí na vzniku vaší úzkosti . . . . . 125
6 / Objevte jedinečné předurčení svého života . . . . . 181
7 / Meditace . . . . . 198
8 / Jak se vzdát snahy vše kontrolovat a uvolnit se . . . . . 228
9 / Objevování a rozvíjení své spirituality . . . . . 256
10 / Vytvořte si vizi svého ideálního života . . . . . 302
11 / Láska . . . . . 343
12 / Závěr . . . . . 368

### Přílohy

1 / Popis jednotlivých úzkostných poruch . . . . . 377
2 / Inspirující knihy . . . . . 391
3 / Jak funguje tvoření vlastní reality . . . . . 393
4 / Afirmace, které vám pomohou překonat úzkost . . . . 407