

Obsah

Jiný způsob zacházení s ranami	7
Od utrpení ke svobodě. Proč jsem napsal tuto knihu	11
Duševní bolest ve světě postaveném na racionálním myšlení	15
Kolize – jak vznikají rány na duši	21
Okamžik zranění	41
Pozor, nebezpečí bolesti! Jak uvedené metody používat tak, abyste si neublížili	59
Poskytněte si první pomoc – tady a teď!	61
Takto si pomůžete, až na to bude čas	77
„Transy“ – bolest se zpožděním	105
Nezhojené rány působí	115
Nový pohled na věc – jiný příběh	127
Jak uzdravit sebe a svou „záděru“	147
Odpuštění a rozvoj	171
Co se skrývá za strachem a bolestí	187
Poděkování	197
Doporučená literatura	199