

Obsah

Předmluva	7
Úvod	10
Kapitola 1: Příchod myšlenek o stárnutí	15
Kapitola 2: Udržování emocionální rovnováhy ..	28
Kapitola 3: Vyrovnávání protichůdných vnitřních zaměření	39
Kapitola 4: Rozšíření a prohloubení vlastního uvědomování	83
Kapitola 5: Ageismus a věkové kastování	107
Kapitola 6: Problémy pozdějšího věku	121
Kapitola 7: Jak se vyrovnávat s problémy	180
Kapitola 8: Jak dobře stárnout	206
Kapitola 9: Jak se stát tím nejlepším člověkem, jakým můžete být	238
Doslov	260
Příloha	264