

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
STRACH V NAŠEM ŽIVOTĚ	14
NA CO JE POTŘEBNÝ STRACH?	20
PODSTATA STRACHU	22
PŘÍČINY STRACHU	32
Iluze oddělenosti.....	32
Násilí.....	35
Nechuť žít	41
PROJEVY STRACHU	46
Strach ze smrti.....	46
Strach o své blízké	56
ZBAVTE SE STRACHU	66
Uvědomte si svou podstatu.....	66
Zbavte se násilí.....	68
Projevujte milosrdenství	70
Zbavte se destruktivních myšlenek	71
Nepřipoutanost	76
Dosáhněte stav vnitřního pokoje a rovnováhy	78
Přijměte se a odpusťte si.....	79
Rozvíjejte svou odvahu.....	82
PRAKTICKÁ CVIČENÍ SE STRACHEM	83
Zbavte se strachu pomocí techniky <i>udijána bandha</i>	85
Tvořivý přístup	86
Přidání pozitivní představy k původní představě..	88

Prožívání strachu na úrovni pocitů	91
Přidání druhé modality.....	93
Metoda podvědomého přeprogramování	97
Transformace představy.....	102
Získání přístupu k zdrojům podvědomí.....	107
Metoda kinosálu.....	109
DOSLOV	114