

Obsah

| | |
|---|----|
| Upozornenie | 7 |
| Úvod | 9 |
| 1. Čo sú emócie: | 11 |
| Láska vyvedie človeka z miery | 14 |
| Neposudzujte! | 16 |
| 2. Emócie a citlivosť | 18 |
| Potlačovanie a ovládanie | 20 |
| Reakcia a odozva | 23 |
| Žite, tancujte, jedzte a spíte | 26 |
| 3. Zlosť | 28 |
| Zlosť je to isté ako smútok | 38 |
| Nič nie je správne, nič nie je zle | 44 |
| 4. Závisť a žiarlivosť | 50 |
| Prečo žiarlite? | 56 |
| Žiarlivosť nemá s láskou nič spoločné | 60 |
| 5. Strach | 65 |
| Nikto nechce byť osamotený | 70 |
| Obavy a strach sú vedľajšie produkty stotožňovania | 74 |
| Priятие strachu oslobodzuje | 78 |
| 6. Tajomstvo transformácie je pochopenie | 80 |
| Buďte vnímaví a neodsudzujte | 81 |
| Prázdne srdce | 82 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| 7. Užitočné metódy | 90 |
| Aký máte problém? | 90 |
| Transformácia zlosti | 91 |
| Transformácia žiarlivosti | 99 |
| Transformácia strachu | 103 |
| | |
| Doslov | 111 |
| Dodatok – o Oshovi..... | 112 |