

# OBSAH

PREDSLOV .....	9
STRACH V NAŠOM ŽIVOTE .....	14
NAČO JE POTREBNÝ STRACH? .....	20
PODSTATA STRACHU .....	22
PRÍČINY STRACHU .....	32
Ilúzia oddelenosti .....	32
Násilie .....	35
Nechuť žiť .....	41
Strach zo smrti .....	46
Strach o svojich blízkych .....	55
ZBAVTE SA STRACHU .....	66
Uvedomte si svoju podstatu .....	66
Zbavte sa násilia.....	68
Prejavujte milosrdenstvo .....	70
Zbavte sa deštruktívnych myšlienok .....	71
Nepripútanosť .....	76
Dosiahnite stav vnútorného pokoja a rovnováhy .....	78
Prijmite sa a odpustite si .....	79

Rozvíjajte svoju odvahu .....	81
Zbavte sa strachu s pomocou techniky <i>udijána bandha</i> .....	85
PRAKTICKÉ CVIČENIA SO STRACHOM .....	83
Tvorivý prístup .....	86
Pridanie pozitívnej predstavy k pôvodnej predstave.....	88
Prežívanie strachu na úrovni pocitov .....	91
Pridanie druhej modality .....	93
Metóda podvedomého preprogramovania ...	97
Transformácia predstavy .....	102
Získanie prístupu k zdrojom podvedomia ..	107
Metóda kinosály .....	109
DOSLOV .....	114