

OBSAH

Úvodní slovo Fran Graceové.....	9
Předmluva dr. D. Hawkinse.....	17
Kapitola 1: Úvodní informace	21
Kapitola 2: Mechanismus propouštění negativních pocitů.....	27
Kapitola 3: Anatomie emocí	43
Kapitola 4: Apatie a deprese	63
Kapitola 5: Smutek.....	81
Kapitola 6: Strach.....	93
Kapitola 7: Touha.....	109
Kapitola 8: Hněv	121
Kapitola 9: Pýcha.....	133
Kapitola 10: Odvaha.....	145
Kapitola 11: Přijetí	155
Kapitola 12: Láska.....	161
Kapitola 13: Mír.....	173
Kapitola 14: Úleva od stresu a fyzických nemocí.....	181
Kapitola 15: Vztah mezi tělem a myslí	193
Kapitola 16: Přínosy propouštění negativních pocitů.....	203
Kapitola 17: Transformace	215
Kapitola 18: Vztahy.....	229
Kapitola 19: Dosahování profesních cílů	251
Kapitola 20: Lékaři, uzdrav sám sebe!	259
Kapitola 21: Otázky a odpovědi	273
Přílohy	291