

Obsah

Předmluva	7
Než začneme	11

ČÁST PRVNÍ SYSTÉM

1	Přeborníci ve změně myšlení	15
2	Základy transformace	21
3	Základní pravidla	39
4	Metodika	59
5	Racionální vizualizace	65

ČÁST DRUHÁ APLIKACE V PRAXI

6	Jak se zbavit komplexů	79
7	Jak se nenechat rozčilovat situacemi	93
8	Jak se nenechat rozčilovat lidmi	103
9	Jak naložit s výzvami osudu	119
10	Jak se zbavit úzkosti	131
11	Nemějme strach z povinností	145
12	Nemějme strach z bolesti	153
13	Jak učinit život zajímavým	165

14	Nepohoda vyvolaná psychikou	177
15	Jak se zbavit strachu ze smrti a dalších existenciálních neuróz	189
16	Jak změnit ostatní	199
17	Jak překonat žárlivost	215
18	Mějme potěšení ze samoty	229
19	Naučme se prostě jen být	241
20	Dvě pravidla dědečka Rafaela	251
21	Poslední rady	267
	Přispějme ke zlepšení světa	275

SVĚDECTVÍ PACIENTŮ

1	Můj život je jen můj	279
2	Po letech utrpení konečně klid	281
3	Jak jsem překonala OCD	285
4	Moje přeměna z ostýchavého člověka v extroverta	289
5	Ted' už vůbec nežárlím	293