Obsah

ÚVOD

1 Jak se osvobodit od pocitu, že tahle kniha nemá vlastně žádný úvod 7

2 Jak se osvobodit od pocitu, že nevíte, co od téhle knihy čekat 9

3 Jak se osvobodit od pocitu, že nevíte, jak tuto knihu co nejlépe využít ve svůj prospěch 11

4 Jak se osvobodit od pocitu, že netušíte, proč Bosonohý lékař tuhle knihu vůbec napsal 14

5 Jak se osvobodit od pocitu, že se v téhle knize nic neděje 16

6 Jak se osvobodit od ryzí prózy 21

7 Jak se osvobodit od nevědomosti o tom, jak životně důležité orgány ovlivňují různé stavy mysli 27

8 Jak se osvobodit od neznalosti o energii 36

TADY UŽ TO OPRAVDU ZAČÍNÁ

9 Jak se osvobodit od strachu ze selhání 41

10 Jak se osvobodit od sebelítosti 46

11 Jak se osvobodit od ochablosti 51
12 Jak se osvobodit od osamělosti 55
13 Jak se osvobodit od pochybností 59
14 Jak se osvobodit od nesmělosti 62
15 Jak se osvobodit od nerozhodnosti 67
16 Jak se osvobodit od pocitu viny 71
17 Jak se osvobodit od cynizmu 75
18 Jak se osvobodit od závisti a žárlivosti 79
19 Jak se osvobodit od strachu z úspěchu 84
20 Jak se osvobodit od vnitřního poháněče 89
21 Jak se osvobodit od zášti 94
22 Jak se osvobodit od obav o společenské postavení 97
23 Jak se osvobodit od pochyb, zda jste dostatečně přitažliví 101
24 Jak se osvobodit od pocitu, že jste stále v jednom kole 106
25 Jak se osvobodit od systému 112
26 Jak se osvobodit od přesvědčení, že všechno musí dávat nějaký smysl 115
27 Jak se osvobodit od nedobrého vztahu 118
28 Jak se osvobodit od touhy 122
29 Jak se osvobodit od potřeby mít stále pravdu 125
30 Jak se osvobodit od závislosti 128
31 Jak se osvobodit od sexuální nedostatečnosti 134
32 Jak se osvobodit od sebevražedných sklonů 140
33 Jak se osvobodit od strachu z nedostatku peněz 144
34 Jak se osvobodit od zvyku chodit všude pozdě 149
35 Jak se osvobodit od strachu, že nikdy nenajdete ideálního partnera (anebo dokonce vůbec žádného) 153
36 Jak se osvobodit od nezáživné práce, kterou děláme jen pro peníze 158
37 Jak se osvobodit od útlaku 163
38 Jak se osvobodit od deprese 169
39 Jak se osvobodit od podráždění a zlosti namířených proti jiným lidem 173
40 Jak se osvobodit od úzkosti 179
41 Jak se osvobodit od přesvědčení, že něco promeškáte 184
42 Jak se osvobodit od pocitu, že se dáte snadno ovlivnit ostatními 189
43 Jak se osvobodit od minulosti (a budoucnosti) 192
44 Jak se osvobodit od smutku 196
45 Jak se osvobodit od zapomnětlivosti 200
46 Jak se osvobodit od strachu z nemoci 203
47 Jak se osvobodit od strachu ze smrti 209
48 Jak se osvobodit od stresu 213
49 Jak se osvobodit od netrpělivosti 218
50 Jak se osvobodit od dětí 222
51 Jak se osvobodit od rodičů 229
52 Jak se osvobodit od závislosti na čase 234
53 Jak se osvobodit od trápení 238
54 Jak se osvobodit od pocitu, že tahle kniha nikdy neskončí a bude nakonec tak těžká, že ji ani neunesete 242

Návrat městského válečníka 245