

Obsah

Předmluva	7
-----------------	---

PRVNÍ ČÁST

Sedm zásad pro klid duše	13
---------------------------------------	-----------

Úvod: Postavit se strachu čelem	14
---------------------------------------	----

První zásada:

Mít odvalu být sám sebou	32
--------------------------------	----

Druhá zásada:

Vzdát se přílišného přilnutí a chamtivosti	47
--	----

Třetí zásada:

Rozpoznat vnitřní hlasy	66
-------------------------------	----

Čtvrtá zásada:

Najít bezpečný přístav	85
------------------------------	----

Pátá zásada:

Požehnání druhým. Skutky lásky	107
--------------------------------------	-----

Šestá zásada:

Vzdát se dozoru a nadvlády	129
----------------------------------	-----

Sedmá zásada:

Objevit svou dokonalou podstatu: Stát se přítelem	153
---	-----

DRUHÁ ČÁST

Stát se celým člověkem	171
-------------------------------------	------------

Najít vzácný klenot	172
---------------------------	-----

TŘETÍ ČÁST

Workshop k odbourávání strachu	189
---	------------

Epilog: Žít na novém základě	216
------------------------------------	-----

Zdroje	220
--------------	-----

Bibliografie	220
--------------------	-----