Obsah

Kapitola 1: Stav nejistoty 5

Kapitola 2: Pomoc jiných lidí 21
Deprese 21
Psychoterapie 23
Psychologické poradenství 28
Léčba hypnózou 30
Skupinová terapie osob se závislostí 33
Skupinová terapie pro osoby bez závislosti 35
Terapeutické skupiny pro ženy 37
Tradiční metody pomoci – náboženství 39

Kapitola 3: Pomáháme sami sobě 48
Zkoumání vlastního já v osamění 48
Cestovatelé vyznávající New Age 50
Ústraní 50
Růst osobnosti a skupiny pro ženy 51
Relaxace 54
Masáž 59
Aromaterapie 60
Jóga 64
Meditace 65

Kapitola 4: Pomoc tajemných sil 73
Spiritizmus 74
Senzibilové 76

Jasnovidectví 78
Čtení z ruky 82
Astrologie 84
Výklad snů 87

Kapitola 5: Genealogický zmatek: pátrání po biologických rodičích 90