

OBSAH

Úvod	xi
Část první – PRÁCE S BOLESTÍ	1
Kapitola 1 – Rozlišování mezi bolestí a utrpením	3
Kapitola 2 – Pojmenování bolesti	7
Kapitola 3 – Obrácení se k naší bolesti	11
Kapitola 4 – Vstup do naší bolesti	17
Kapitola 5 – Oproštění bolesti od bolesti	21
Kapitola 6 – Vynoření se z naší bolesti	25
Část druhá – VLASTNOSTI BOLESTI	27
Kapitola 7 – Směřování bolesti	29
Kapitola 8 – Struktura bolesti	35
Kapitola 9 – Teplota bolesti	39
Kapitola 10 – Barva bolesti	45
Kapitola 11 – Hustota a intenzita bolesti	49
Kapitola 12 – Tvar bolesti	51
Část třetí – VÍCE O BOLESTI	55
Kapitola 13 – Příklad, jak to uvést do praxe: Když deprese přestane deprimovat	57
Kapitola 14 – Nerozptylujte se od svých rozptýlení	67
Kapitola 15 – Odhalení vnitřního kritika	71
Závěr – Ukončení utrpení vstupem do vlastní bolesti	77