

Co krok, to nové kameny	7
-------------------------------	---

I. Vítej, strachu

Tak si tady žijeme....	9
Ať se z larvy stane motýl	14
Kde se bere a co ten strach vlastně je	18
Strach je minulost	23
Proč se vlastně bojíme, aneb úkol lidstva	27

II. Spouštěče a druhy strachů

Strachy z minulých životů	35
Naprogramované strachy	39
Jak se tvoří strach, aneb proces růstu obav	46
Spouštěče strachů a něco i o pórázovém traumatu	51
Minikurz numerologie	54
Strach ze selhání (životní číslo 1)	57
Jak jsem sám na sebe tlačil	64
Nedovolte jiným bourat	71
Stres	75
Strach z ponížení (životní číslo 2)	83
Máte právo být sami sebou	87
Zavolám na vás turistickou policii, aneb když vás někdo pošle tam, odkud vyšel	94
Energetický nanucovač, aneb máte právo mít vlastní názor a přesvědčení	99
Jak zastavit manipulátora?	107
Strach ze samoty (životní číslo 3)	113
Bojím se, že mě opustí	117
Opustil(a) mě	124
Strach z vyloučení	131
Obdaření slovem	140
Když lžeš, nechrániš	145
Strach z nejistoty (z budoucnosti) (životní číslo 4)	150
Netrpte, konejte!	155
Strach, že se svět řítí do katastrofy	163
Volby, sliby a mediální manipulace	172
Budme změnou, kterou chceme, aneb něco o spojeném kolektivním vědomí	175

Nechci dron, chci si promluvit s pošťákem	179
Zpanštěli jsme	183
Nehýbe se rodič, nehýbe se ani dítě	188
Strach ze ztráty svobody, žárlivost, připoutání, vztahová manipulace (životní číslo 5)	192
Upjatost na vztah, milenecký vztah, nuda ve vztahu a jiné vztahové povídky	200
Odkud klíčí nevěra	204
Zjistila jsem, že mě přítel podvádí	213
Strach z přijetí (životní číslo 6)	216
Sebeobviňování a cosi i o workoholismu	220
Sebevědomí.....	225
Stačí dokonale být	231