

Obsah

O autorce	7
------------------------	----------

ÚVOD

Jak si vytvořit odvážný mozek	9
--	----------

PAST STRACHU ČÍSLO JEDNA

Bojíte se osamělosti?	13
------------------------------------	-----------

Nácvik soustředěné meditace	33
-----------------------------------	----

PAST STRACHU ČÍSLO DVĚ

Bojíte se odmítnutí?	39
-----------------------------------	-----------

Nácvik soustředěné meditace	57
-----------------------------------	----

PAST STRACHU ČÍSLO TŘI

Bojíte se konfrontace?	65
-------------------------------------	-----------

Nácvik soustředěné meditace	81
-----------------------------------	----

PAST STRACHU ČÍSLO ČTYŘI

Bojíte se, že budete ignorováni?	93
---	-----------

Nácvik soustředěné meditace	107
-----------------------------------	-----

PAST STRACHU ČÍSLO PĚT

Bojíte se selhání?	113
---------------------------------	------------

Nácvik soustředěné meditace	128
-----------------------------------	-----

PAST STRACHU ČÍSLO ŠEST

Bojíte se neznámého?	135
-----------------------------------	------------

Nácvik soustředěné meditace	148
-----------------------------------	-----

Bonusové cvičení soustředěné meditace	153
---	-----

Epilog	157
---------------------	------------

Poděkování	159
-------------------------	------------