

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЯ	3
ВСТУПЛЕНИЕ	8
ЧТО ТАКОЕ СТРАХ?	8
Страх – это...	9
Что такое страх, и почему он возникает?	10
Бойтесь бояться!	26
Познай себя...	27
Аутотренинг. Осознание своих страхов	28
1. СТРАХИ ЛИЧНЫЕ	32
«Что люди скажут?»	32
Как мы смотримся	36
С открытым забралом	42
Страх открыться	44
Страх известности	47
Страх неизвестности	50
Жизненный выбор: страшно прогадать	54
Жизнь несправедлива к вам? Какая жалость!	57
2. СТРАХИ СЕМЕЙНЫЕ	59
«А вдруг я не встречу любовь?»	59

«А вдруг мой парень/девушка меня бросит?»	64
«А вдруг моя любовь не взаимна?»	67
«А вдруг я буду несчастным?»	68
«А вдруг этот человек – мой последний шанс?»	71
«Я боюсь любить»	73
«Я боюсь рожать (стать матерью/отцом)»	75
«А вдруг с моим ребенком что-то случится?»	77
«А вдруг я заболею?»	79
«А вдруг денег не останется?»	81
Если у вас нету денег.	85
Если вы бизнесмен	92

3. МАССОВЫЕ И ОБЩЕСТВЕННЫЕ СТРАХИ	94
Страх перед чиновниками. Увольнения	94
Страх перемен в стране: «Как бы хуже не было»	102

4. ВРЕМЯ ПОТряСЕНИЙ – СТРАХ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?	108
Всемирный финансовый кризис – страх планеты	108
Страх – метод управления обществом	111

Конец света – реальность	113
Аутотренинг. Что делать, чтобы не бояться жить?	115

**5. КАК ПОБЕДИТЬ ВСЕ СТРАХИ И СТАТЬ
БЕССТРАШНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ 121**

Вера побеждает страх	121
Утверждение веры	125
Воспитываем сердце	127
Творящая сила мысли	129
Аутотренинг. Растворение страхов	137
«Я верю в свое счастье»	141
Аутотренинг. Страх побеждается верой	142
Самоконтроль побеждает страх...	146
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	149
В жизни все возможно	149
Аутотренинг. Страх превращается в смелость	160

ПРИТЧА-БЫЛЬ, которая помогает понять смысл взаимоотношений в обществе. . .	164
Еще раз повторим правила	167