

TURINYS

BAIMĖ – MŪSŲ MOKYTOJA	• 7
MANO BAIMĖS ISTORIJA	• 12
BAIMĖS ANATOMIJA	• 20
Atleidimas	• 28
BAIMĖS MITAI	• 31
Pirmas mitas. Ignoravimas gydo baimę	• 32
Antras mitas. Proto baimė yra objektyvi	• 35
Trečias mitas. Užplūdus baimei yra tik trys keliai	• 39
Ketvirtas mitas. Fizinė baimės energija nepriimtina	• 44
Penktas mitas. Emocijos turi būti racionalizuotos	• 46
Šeštas mitas. Mano mintys – tiesa	• 47
Septintas mitas. Kūnas, emocijos ir mintys veikia atskirai	• 50
 Praktika „Stebėjimas“	• 52
VIEŠOJO KALBĖJIMO BAIMĖS KILMĖ IR PRIGIMTIS	• 57
Savęs baimė	• 57
Baimė būti didingam	• 63
Žmonių baimė	• 66
Savo turinio baimė	• 70
Neegzistuojantis etalonas	• 73
Konstruktyvūs ir destruktivūs reakcijų scenarijai	• 75
Pauzė	• 83
Darbo su baime keliai	• 85
Perrašyti savo istoriją	• 94
 Praktika „Nauja istorija“	• 96
POKALBIS SU AKTORIUMI EIMANTU BAREIKIU	• 100
BAIMĖ IR KŪNAS	• 108
Energijos kiekio valdymas	• 111
Fizinė baimės išraiška: įveikos principai	• 117

BAIMĖ IR MINTYS • 129

- Dėmesio valdymo svarba • 137
- Minčių greitkeliai • 140
- Kokios mintys auga jūsų sode? • 145
- Sokrato metodas • 147
- Melagingas *versus* tikrasis „aš“ • 152
- STOP nepalankioms mintims • 157

BAIMĖ IR EMOCIJOS • 162

- Emocinė erdvė: metas užėti • 168
- Emocijų paleidimas per judesį • 170
- Emocijų transformacijos metodas • 182
- Emocijų vizualizacija • 187
- Emocinės darnos kūrimas • 190

 Praktika „Vidinė saulė“ • 195

POKALBIS SU RIMVYDU ŽIDŽIŪNU • 199

SAVIREGULIACIJA • 213

- Integracija • 214
- Dėkingumas • 219
- Meilė • 223
- Jėga • 224

BŪSENŲ VALDYMAS: AUTENTIŠKO RITUALO KŪRYBA • 226

- Pirmasis ritualo elementas – virpėjimas • 228
- Antrasis ritualo elementas – vizualizacija • 233
- Trečiasis ritualo elementas – kvėpavimas • 238
- Reguliarių praktikų prasmė • 242

 Praktika „Drebantis medis“ • 243

PRASMĖ – KAIP DRĄSOS ŠALTINIS • 248

- Prasmių kryptys • 254
- Prasmės – iš kur jos? • 256
- Prasmė, kuri kyla iš poreikių • 259
- Prasmė, kuri kyla iš asmenybės • 266
- Prasmė, kuri gimsta iš esybės • 270
- Kelias iš baimės: žemėlapis • 274

BAIMĖS PRIĖMIMAS • 276

- Visas pasaulis tavo kalboje • 279
- Augama pamažu • 284

PRAKTIKŲ ĮRAŠAI • 286