

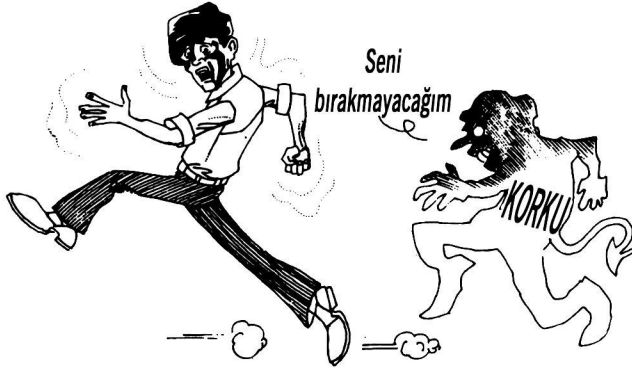
İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	V
<i>Korku: Önemli İnsanlardan Alıntılar</i>	1
1. Korku: Davetsiz Misafiriniz	3
2. Korkunun Kardeşleri	5
3. Korku Çeşitleri	8
4. Korkunun Nedenleri	13
5. Korkuların Yok Edilmesi	18
6. En Büyük Korkunun Üstesinden Gelme: Ölüm Korkusu	37
7. Korkunun Fizyolojik Reaksiyonları	42

8. Davranışsal Korku Tepkileri	47
9. Fobiler	50
10. Tıbbi Yaklaşım	57
11. Gevşeme Terapisi	61
12. Zihni Güçlendiren Düşünceler	70

Korku: Davetsiz Misafiriniz

Bütün gün ve gece boyunca sizinle birlikte yaşayan bir arkadaşınız var. Sizinle birlikte uyur, uyanır. Sizinle birlikte işe gider. Sizinle birlikte yemek yer. Sizinle birlikte seyahat eder. Siz bu kitabı okurken muhtemelen sizin yanınızda oturuyordur. Orada olup olmadığını görmek için etrafınıza bakın. Bir akşam üstü bir an için kendinizi güzel bir parkta veya bir yüzme havuzunda kaybettiğinizde, bu arkadaşınızı geçici olarak unutun. Ama bir süre sonra etrafınıza baktığınızda, tekrar arkadaşınızı yanınızda bulacaksınız.



Korku, insanlığın sıkıcı düşmanlarından biridir.

Tüm gün boyunca değişmez arkadaşınız olan bu kişiye bir isim verebilir misiniz? O, '**KORKU**'dan başka bir şey değildir. Ona o kadar çok güç verdiniz ki şu an sizin efendiniz olmuş durumda ve sizin üzerinizde tam yetki sahibi olmanın tadını çıkarıyor. Siz ise ondan nefret etmeniz ve kurtulmak