
Obsah

O autorovi	9
Řekli o knize	11
Poděkování	13
Úvod	15
1. KROK Co je to sebedůvěra	17
Z čeho vychází sebedůvěra	18
První základní kámen: bezpodmínečná hodnota	19
Druhý základní kámen: bezpodmínečná láska	23
Třetí základní kámen: růst	24
2. KROK Teď a tady	27
Jak se na věc dívá Tibet: bdělá pozornost	28
Moudrá mysl a obyčejná mysl	30
Bdělost srdce	32
1. Trpělivost	32
2. Přijetí	32
3. Soucit	35
4. Nehodnocení	36
5. Nepřipoutanost	37
6. Mysl začátečníka	38
7. Smysl pro humor	39
8. Odhodlání	39
9. Nekonečný prostor	39
10. Štědrost	40

3. KROK	Pryč s negativními myšlenkami	43
	Škodlivá myšlenková schémata	45
	Myšlení typu „všechno, nebo nic“	46
	Nálepkování	46
	Zobecňování	47
	Předpokládání	48
	Argumentace emocemi	49
	Lpění na negativech	49
	Odmítání pozitiv	50
	Negativní srovnávání	50
	Vnitřní příkazy	51
	Katastrofizace	52
	Vztahovačnost	53
	Obviňování druhých	54
	Zklidnění	56
4. KROK	V čem vynikáme	61
5. KROK	Vědomí přítomnosti	69
	Bdělá pozornost	69
	Program snížení stresu prostřednictvím bdělé pozornosti	73
	Kognitivní terapie založená na bdělé pozornosti	86
6. KROK	Radost v každodenním životě	93
	Mýty o štěstí	94
	Podrobné lékařské či psychologické hodnocení	95
	Bdělá pozornost v každodenním životě	97
	Vděčnost	99
	Doplňování vět	100
	Tradice	101
	Obraz úspěchu	102
	Smysl pro humor	103

Jak přistupovat k utrpení	106
Optimistický pohled na svět	106

7. KROK Přijetí těla

Jak si uvědomit krásu těla	110
----------------------------------	-----

8. KROK Ve zdravém těle zdravý duch

Spánek	117
Cvičení	121
Výživa	123

9. KROK Charakter a duchovní život

Rozvoj charakteru	129
Myšlenky	131
Odpouštění sami sobě	135
Co je to odpuštění?	136
Základní kroky při sebeodpuštění	138
Být si dobrým rodičem	140
Vina a pýcha, která nás ničí	142
Odpouštět není snadné	143
Odpouštění druhým	147
Duchovní rozjímání	151
Blízkost boží	152
Další možnosti, jak se přiblížit k bohu	157

10. KROK Pohled vpřed

Osobnostní rozvoj: otevřenost neomezenému potenciálu	159
Smysl života	161
Schopnost překonat obtíže	164

Literatura	169
------------------	-----