

OBSAH

Úvod	9
1. Zvykněte si na vědomě vnímat přítomnost	12
2. Dávejte najevo sebedůvěru	14
3. Bud'te sebejistí	16
4. Rozvíjejte svou schopnost „číst“ druhé	18
5. Odolávejte tlaku	20
6. Využívejte dýchání	22
7. Zvládejte přerušování	24
8. Bud'te duchovně bdělí	26
9. Místo pouhého slyšení naslouchejte	28
10. Mějte čistou mysl	30
11. Zpomalte	32
12. Vytvořte si smysl pro nadhled	34
13. Najděte cestu k odpuštění	36
14. Vědomě vnímejte přítomnost při jídle	38
15. Vnímejte věci a bud'te bdělí	40
16. Optimalizujte svůj čas	42
17. Optimalizujte spánek a usínání	44
18. Bud'te šlechetní	46
19. Zaměřte se na zvládání více činností najednou	48
20. Vylad'te se na svou intuici	50
21. Prosazujte se a naučte se říkat ne	52
22. Přijměte věci takové, jaké jsou	54
23. Překonejte své tužby	56
24. Řešte problémy pomocí kreativního myšlení	58

25. Zbavte se obav a úzkostí	60
26. Konverzujte	62
27. Rozhodujte se rozvážně	64
28. Zbavte se závisti	66
29. Stýkejte se s pozitivními lidmi	68
30. Vyvarujte se přejídání	70
31. Nesud'te	72
32. Dělejte práci, která je v souladu s vašimi hodnotami	74
33. Budujte si odvahu	76
34. Buďte přesvědčiví	78
35. Cestou do práce jděte svým tempem	80
36. Získejte kontrolu nad hněvem	82
37. Zvládejte hrubé chování	84
38. Sledujte, odkud pochází vaše jídlo	86
39. Přijměte skutečnost, že věci přicházejí a odcházejí	88
40. Vypněte motor svého rozumu	90
41. Budujte si pevnou vůli	92
42. Buďte soucitní	94
43. Zvládejte konečné termíny	96
44. Mějte trpělivost při vývoji událostí	98
45. Nenechte se rozptylovat	100
46. Buďte vděční	102
47. Chvalte	104
48. Věnujte pozornost jídlu a vaření	106
49. Zažňte nudu	108
50. Zvládejte chvíle osamělosti	110
51. Dbejte na spontánní projevy laskavosti	112
52. Aktivujte a soustřeďte svou pozornost	114
53. Zvládejte změny	116
54. Poznejte, kdy je třeba začít znovu	118
O autorce	120
Závěr	121