

Obsah:

Předmluva	5
Úvod.....	7
1. Ta naše hlavinka	9
2. Složitý život	16
3. Co by, kdyby... ..	22
4. Hnidopišení.....	29
5. Závist.....	35
6. Nenávisť	43
7. Sebedestrukce, sebeničení	49
8. Starosti o druhé.....	56
9. Tlačítko ON-OFF.....	61
10. Odvaha mít se rád/ráda.....	66
11. Sebekázeň	71
12. Posuzování a odsuzování.....	76
13. Náhled a odosobnění	81
14. Dovolte si být šťastnými	86
15. Restart	91
16. Žít a nechat žít	96
17. Vnitřní klid	100
Závěr	103