

---

# Obsah

|                     |    |
|---------------------|----|
| O autorovi .....    | 9  |
| Řekli o knize ..... | 11 |
| Poděkování .....    | 13 |
| Úvod .....          | 15 |

## **1. KROK** Co je to sebedůvěra .....

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Z čeho vychází sebedůvěra .....                   | 18 |
| První základní kámen: bezpodmínečná hodnota ..... | 19 |
| Druhý základní kámen: bezpodmínečná láska .....   | 23 |
| Třetí základní kámen: růst .....                  | 24 |

## **2. KROK** Ted' a tady .....

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 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 |

|                |                                                         |     |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----|
| <b>3. KROK</b> | <b>Pryč s negativními myšlenkami</b>                    | 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  |
| <b>4. KROK</b> | <b>V čem vynikáme</b>                                   | 61  |
| <b>5. KROK</b> | <b>Vědomí přítomnosti</b>                               | 69  |
|                | Bdělá pozornost                                         | 69  |
|                | Program snížení stresu prostřednictvím bdělé pozornosti | 73  |
|                | Kognitivní terapie založená na bdělé pozornosti         | 86  |
| <b>6. KROK</b> | <b>Radost v každodenním životě</b>                      | 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 ..... 109

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Jak si uvědomit krásu těla ..... | 110 |
|----------------------------------|-----|

## **8. KROK** Ve zdravém těle zdravý duch ..... 117

|               |     |
|---------------|-----|
| Spánek .....  | 117 |
| Cvičení ..... | 121 |
| Výživa .....  | 123 |

## **9. KROK** Charakter a duchovní život ..... 129

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Rozvoj charakteru .....                       | 129 |
| Myšlenky .....                                | 131 |
| Odpouštíme 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 |
| Odpouštíme druhým .....                       | 147 |
| Duchovní rozjímání .....                      | 151 |
| Blízkost boží .....                           | 152 |
| Další možnosti, jak se přiblížit k bohu ..... | 157 |

## **10. KROK** Pohled vpřed ..... 159

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

|                  |     |
|------------------|-----|
| Literatura ..... | 169 |
|------------------|-----|