

# Obsah

Moja cesta ku šťastiu .....	9
1. <i>Šťastie je... vedomie</i> .....	15
Malý príbeh o čaji.....	16
Väčšine z toho, čomu veríme, nás naučili.....	17
Čo je šťastie?.....	26
Ilúzia šťastia.....	31
Šťastiu sa môžeme naučiť.....	41
2. <i>Šťastie je... zmena</i> .....	45
Teš sa z každej zmeny, ktorú ti život prinesie .....	46
Každé stroskotanie je šancou priblížiť sa ku šťastiu.....	51
3. <i>Šťastie je... oslobodiť sa</i> .....	55
Oslobod' sa od svojich nesplnených nádejí.....	56
Každá strata je v skutočnosti len výmenou .....	64
V každom nešťastí je schované aj šťastie.....	69
Odpustenie – dôležitý krok pre našu budúcnosť .....	76
Oslobod' sa od hmoty.....	80
Neporovnávaj sa s ostatnými.....	83
4. <i>Šťastie je... keď milujeme sami seba</i> .....	91
Hlbokú vnútornú pravdu môžeme len <i>prežiť</i> .....	92
Buď na svojej strane.....	94
Láskyplný pohľad.....	103
Urob občas niečo, čo si zvyčajne nedopraješ.....	108
5. <i>Šťastie je... odovzdať sa</i> .....	113
To najkrajšie, čo môžeme dať svojmu partnerovi, je to, že sme šťastní.....	114
Ži partnerský vzťah naplno .....	117
Staň sa ideálnym partnerom .....	120
S priateľmi sme doma všade.....	127

6. <i>Šťastie je... rozhodnutie</i> .....	133
Šťastie neprichádza k nám, ale my sa pohybujeme smerom k nemu .....	134
Každý môže byť šťastný – možno skutočné šťastie nesúvisí s vonkajšími okolnosťami .....	138
Môžeme byť stále šťastní? .....	142
O druhých hovoriť len v dobrom .....	147
Ciele dávajú nášmu životu zmysel .....	151
Šťastie, ktoré sme prežili, si môžeme zopakovať .....	154
Dovoľ si byť niekedy nedostupný .....	159
Pocity šťastia môžeme ovplyvniť .....	166
Čítať noviny a byť šťastný – ide to dohromady? .....	168
Dar okamihu .....	174
7. <i>Šťastie je... teraz</i> .....	179
Výrazy ako „niekedy“ a „jedného dňa“ jednoducho vyškrtni .....	180
Užívaj si prítomnosť s celým jej bohatstvom .....	185
Cvičenia pre všedný deň .....	188
Dopraj si chvíle radosti .....	190
Každé ráno sa opäť prebúdžeme k životu .....	194
Ži s dobrou náladou .....	197
Meditácia ako kľúč ku každodennému šťastiu .....	200
Daruj si výnimočné chvíle .....	202
Šťastie je nákazlivé .....	206
Rýchlokurz šťastia .....	209
Zjednodušená verzia .....	211
Zmena potrebuje čas .....	213
Darček .....	215
 Víkendové semináre .....	 217
O autorovi .....	219