

OBSAH

Úvodem	5
O podstatě tzv. šesti základních cvičení	8
Cvičení I: Kontrola myšlenek	23
Cvičení II: Ovládání vůle	40
Cvičení III: Citová rovnováha	56
Cvičení IV: Pozitivita	72
Cvičení V a VI: Nezaujatost. Životní soulad	86
Slovo o autorovi	101
Citovaná literatura	102