

Obsah

Úvod: Jak proměnit svou mysl	9
Záleží jen na cviku	10
Zákon malých věcí.	11
Jak užívat tuto knihu	12
Neustávejte	14
Část 1: Bud' k sobě dobrý	
1 Bud' tu pro sebe	18
2 Přijímej to dobré	21
3 Měj se sebou soucit	24
4 Relaxuj	26
5 Všímej si u sebe toho dobrého	28
6 Zpomal	30
7 Odpusť si	32
8 Více spi	35
9 Spřátel se se svým tělem	38
10 Vyživuj svůj mozek	40
11 Chraň si mozek	42
Část 2: Užívej si života	
12 Kochej se	46
13 Přitakej	48
14 Více odpočívej	51
15 Bud' rád	54
16 Měj víru	56

17 Nalezni krásu 58

18 Buď vděčný 60

19 Usmívej se 62

20 Vzruš se 64

Část 3: Posiluj své silné stránky

21 Nalézej sílu 68

22 Buď všímavý 70

23 Buď trpělivý 73

24 Užívej si pokory 75

25 Na chvíli se zastav 77

26 Získej vhled 79

27 Užívej vůli 82

28 Přijmi útočiště 84

29 Riskuj obávanou zkušenost 86

30 Usiluj bez lpění 90

31 Neustávej 92

Část 4: Zapoj svět

32 Buď zvědavý 96

33 Měj rád své ruce 98

34 Nauč se nevědět 100

35 Dělej, co můžeš 103

36 Přijmi omezení svého vlivu 105

37 Pečuj o příčiny 107

38 Neznepokojuj se 109

39 Has ohně 112

40	Sni velké sny	114
41	Bud' štedrý	116
Část 5: Žij v míru		
42	Všimni si, že jsi právě teď v pořádku	120
43	Važ si svého temperamentu	122
44	Miluj své vnitřní dítě	126
45	Nevrhej šípy	129
46	Odstraň úzkost kvůli nedokonalosti	132
47	Reaguj tvořivě	134
48	Neber si to osobně	137
49	Cít se bezpečněji	140
50	Zaplň si díru v srdci	143
51	Pusť	147
52	Miluj	150
Literatura.		
O autorovi		