

OBSAH

PŘEDMLUVA.	12
ÚVOD.	15
1. KAPITOLA.	19
KDYŽ VÁM HOŘÍ KOUDEL U ZADKU: PĚT MOCNOSTÍ DUŠE	
2. KAPITOLA.	35
VŠÍMAVOST: OKO HURIKÁNU	
3. KAPITOLA.	52
SOUSTŘEDĚNÍ: VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ	
4. KAPITOLA.	76
MOUDROST: POZNEJTE SAMI SEBE	
5. KAPITOLA.	102
SPRÁVNÉ ÚSILÍ: PŘESTAŇTE VNÍMAT SAMI SEBE	
6. KAPITOLA.	119
VÍRA: PROSTOR MEZI MYŠLENKAMI	
PODĚKOVÁNÍ.	128
ODKAZY V TEXTU.	131
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.	135