

OBSAH

<i>Předmluva 2011</i>		9
<i>Autorova poznámka</i>		18
<i>Předmluva</i>		21
<i>Úvod</i>		23
Část první		
Příprava k proměně osobnosti		39
Část druhá		
Co je třeba k proměně osobnosti		55
Část třetí		
Dvanáct lekcí k proměně osobnosti		69
<i>Lekce první</i>	Všechno, co dávám, dávám sobě	73
<i>Lekce druhá</i>	Odpuštění je klíčem ke štěstí	87
<i>Lekce třetí</i>	Příčina mého trápení je vždy jiná, než si myslím	93
<i>Lekce čtvrtá</i>	Jsem odhodlán dívat se na věci jinak	99
<i>Lekce pátá</i>	Ze světa, jak jej vnímám, mohu uniknout tak, že se oprostím od útočných myšlenek	107

<i>Lekce šestá</i>	Nejsem obětí světa, který vidím	113
<i>Lekce sedmá</i>	Dnes nebudu posuzovat nic, k čemu dojde	119
<i>Lekce osmá</i>	Jediným měřítkem času je tento okamžik	127
<i>Lekce devátá</i>	Minulost je za mnou a nemůže mě ovlivňovat	133
<i>Lekce desátá</i>	Místo toho mohu vnímat mír	139
<i>Lekce jedenáctá</i>	Mohu zaměnit všechny zraňující myšlenky	145
<i>Lekce dvanáctá</i>	Jsem zodpovědný za to, co vidím	151
<i>Doslov</i>		155