

Obsah



Předmluva ♦ 7



Úvod: Jak rozpoznat zdroj štěstí ♦ 11

1. Může vás hněv ochránit? ♦ 19

2. Naučit se rozpoznat hodnotu nepříznivých okolností ♦ 21

3. Láska k druhým jako cesta ke štěstí ♦ 27

4. Své potíže si působíme sami ♦ 29

5. Ztráta perspektivy ve vypjatých situacích ♦ 33

6. Být připraveni na změnu ♦ 39

7. Je hněv užitečný? ♦ 47

8. Rozpor mezi zdáním a skutečností ♦ 53

9. Tvárná podstata mysli ♦ 57

10. Soucitnost, kořen vztahů ♦ 65

11. Soucitnost, cesta k úlevě ♦ 73
12. Soucitnost založená na rovnosti ♦ 79
Závěr: Soucitnost, základ lidských práv ♦ 85



- Přehled cvičení ♦ 93
Výběr literatury ♦ 107
Výběr z publikací v češtině ♦ 109