

OBSAH

Předmluva

9

PRVNÍ ČÁST

**Snižte množství věcí,
zbavte se jich a nechte je za sebou.
*Zenový postup, jak se ubránit úzkosti
a starostem.***

- | | |
|--|----|
| 1. Neobelhávejte se. | 17 |
| 2. Soustředte se na „přítomný okamžik“. | 21 |
| 3. Nezatěžujte se a nenechte se stahovat dolů. | 25 |
| 4. Snižte počet svých věcí. | 29 |
| 5. Zkrátka buďte sami sebou. | 33 |
| 6. Sundejte si barevné brýle. | 37 |
| 7. Buďte velkorysí. | 41 |
| 8. Rozpoznejte vlastní omezení. | 45 |

DRUHÁ ČÁST

Soustředte se pouze na věci,
kterých můžete dosáhnout tady a teď.

*Budete-li to dělat, přestanete
myslet na zbytečnosti.*

- | | | |
|-----|---|----|
| 9. | Přehodnocujte zřejmé. | 51 |
| 10. | Nespěchejte, nepropadejte panice. | 55 |
| 11. | Reagujte pozitivně. | 59 |
| 12. | Užívejte si ráno. | 63 |
| 13. | Žijte podle vlastních norem. | 67 |
| 14. | Nevyhledávejte zbytečné věci. | 71 |
| 15. | Kdekoli se momentálně nacházíte, zazařte. | 75 |
| 16. | Nevzdorujte svým pocitům. | 79 |
| 17. | Večer si užívejte klidu. | 83 |

TŘETÍ ČÁST

Přestaňte soutěžit
a věci začnou zapadat na své místo.

*„Všichni jsme individuality
a já jsem, kdo jsem.“*

- | | | |
|-----|--|-----|
| 18. | Neupínejte se na vítězství ani na porážku. | 89 |
| 19. | Držte se toho, pomalu a vytrvale. | 93 |
| 20. | Zažijte vděčnost. | 97 |
| 21. | Používejte správná slova. | 101 |

22. Pust'te do popředí mladé.	105
23. Přijměte svou situaci, ať už je jakákoli.	109
24. Dnešní úkoly splňte už dnes.	113
25. Neutíkejte.	117
26. Buďte shovívavější.	121
27. Plujte s proudem.	125
28. Nemluvte jen proto, aby se něco říkalo.	129
29. Upravte své dýchání.	133
30. Proměňte „vzduch“ v místnosti.	137

ČTVRTÁ ČÁST

Překvapivé rady pro zlepšení vztahů.

*Jak si vytvářet kvalitní vztahy
a zbavovat se těch špatných.*

31. Važte si svých vztahů.	143
32. Vytvořte si dobrá propojení.	147
33. Ustupujte druhým.	151
34. Neohánějte se „logikou“.	155
35. Dopřejte si denně deset minut v přírodě.	159
36. Přimějte lidi, aby se s vámi chtěli znovu vidět.	163
37. Chyby přiznávejte hned.	167
38. Neváhejte s žádostí o pomoc.	171
39. Buďte dobrými posluchači.	173
40. Nerozhodujte se podle zisků a ztrát.	177

PÁTÁ ČÁST

Změňte způsob, kterým si děláte starosti
kvůli věcem, a život se vám změní k lepšímu.

O penězích, stárnutí, smrti a dalších věcech.

41. Peníze	183
42. Stárnutí	187
43. Stáří	191
44. Láska	193
45. Manželství	197
46. Děti	201
47. Smrt	205
48. Vlastní konec	209

<i>Rejstřík zenových rčení, zengo</i>	212
---------------------------------------	-----