

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	12
Život je pozornost	14
Životní možnosti	20
Zdravý rozum a pocity	21
Jak zvládat své jednání	26
Sebestřednost a utrpení	31
Ubližování sobě samým	32
Jak být „realisty“	37
Jak nalézt zrnko toho dobrého	39
Co dělat, když v životě prožíváme těžké chvíle	43
Když se nám nedaří	44
Nesmělost	48
Deprese	54
Strach a stres	59
Zármutek	64
Chronická bolest a chronické onemocnění	68
Nedostatek energie	74
Problémový milostný vztah a manželství	78
Poznámky ke Konstruktivnímu životu	82
Zvládnutí principů	83
Jaké jsou meze?	84
Poděkovat neznamená nutně i vděčnost cítit	89
Podmiňovací program	91
Dávat nálepky je chyba	93
Jak žít, dokud neumřeme	96
O psaní	98
Časy se změnilly	100
Šachové problémy a život	105

Smysl druhé míle	106
Kulturní faktor	108
Jednání: Ohraničený kruh řádu	111
Cvičení a aplikace	113
Cvičení I	115
Cvičení II	116
Cvičení III	119
Cvičení IV	121
Cvičení V	123
Cvičení VI	125
Cvičení VII	128
Cvičení VIII	130
Maximy	132
Doslov	140
Vybraná literatura	147