

# Obsah

## ÚVOD....10

Zkratky ke štěstí.....	10
------------------------	----

### PRVNÍ KAPITOLA

## CÍTÍM SE SKVĚLE....15

1. Jak rychle změnit své pocity.....	16
<i>Umění pokládání správných dotazů</i> .....	16
2. Jak se jednoduše stát šťastnějším člověkem.....	19
<i>Seznam deseti strastí a radostí</i> .....	19
3. Jak se cítit plni inspirace .....	22
<i>Seznam magických filmů</i> .....	22
4. Jak být plni energie .....	25
<i>Zázračná pilulka</i> .....	25
5. Jak neutralizovat špatné zprávy.....	27
<i>Jaké jsou pozitivní dopady?</i> .....	27
6. Jak se během dvou minut cítit šťastněji.....	30
<i>Tři příjemné události</i> .....	30
7. Jak se přestat zabývat penězi.....	36
<i>Nedostatek prostředků</i> .....	36
8. Jak se okamžitě uvolnit.....	39
<i>Technika jednoho nádechu</i> .....	39
9. Jak získat sebedůvěru .....	42
<i>Účinné písňe a pohyby</i> .....	42

DRUHÁ KAPITOLA  
MILUJI SÁM SEBE....45

1.	Jak se cítit uznáván .....	46
	<i>Dar zrození a smrti</i> .....	46
2.	Jak posílit sebeúctu .....	49
	<i>Řekni mi, zrcadlo</i> .....	49
3.	Jak sám sebe povzbudit .....	51
	<i>Umění zralého odměňování</i> .....	51
4.	Jak se přestat ponižovat .....	54
	<i>Jak shodit Bertu ze zad</i> .....	54
5.	Jak se nenechat vyvést z míry .....	57
	<i>Krása sprchování</i> .....	57
6.	Jak se bezpečně vypořádat s vlastní zlostí .....	60
	<i>Záchvaty vzteku u dospělých</i> .....	60
7.	Jak překonat menší deprese.....	62
	<i>Hurá na třezalku</i> .....	62
8.	Jak se zbavit špatných vzpomínek .....	65
	<i>Technika vymazání</i> .....	65
9.	Jak uvolnit nepřijemné pocity.....	67
	<i>Pocitová meditace</i> .....	67

TŘETÍ KAPITOLA  
VYLEPŠENÍ VZTAHŮ....71

1. Jak už se víckrát nehádat.....	72
<i>Krása spooningu.....</i>	<i>72</i>
2. Jak přimět lidi, aby vás měli okamžitě rádi .....	75
<i>Zvládnutí umění minutových vztahů .....</i>	<i>75</i>
3. Jak překonat strach z odmítnutí .....	78
<i>Úspěšné zažívání odmítnutí .....</i>	<i>78</i>
4. Jak s kýmkoliv zahájit skvělou konverzaci.....	80
<i>Připravený důvěrný dotaz .....</i>	<i>80</i>
5. Jak snadno vyvolat v partnerovi pocit, že je milován ...	83
<i>Koncept milostné strategie .....</i>	<i>83</i>
6. Jak vyřešit problémy s kýmkoliv .....	86
<i>Úžasný dotaz řešící problémy.....</i>	<i>86</i>
7. Jak rychle navázat důvěrný vztah .....	89
<i>Zážitek spirituální intimity .....</i>	<i>89</i>
8. Jak otevřít své srdce .....	91
<i>Vděčná návštěva.....</i>	<i>91</i>
9. Jak lidem odpustit a nesoudit je.....	95
<i>Otázky soucitu.....</i>	<i>95</i>
10. Jak si snadno užít lepší milování .....	98
<i>Hra na nahou pravdu .....</i>	<i>98</i>
11. Jak v práci navázat kvalitní přátelství .....	101
<i>Jiné pojetí přestávky na kávu.....</i>	<i>101</i>

SBLÍŽENÍ SE S VLASTNÍM NITREM....105

1.	Jak rychle umlčet mysl .....	107
	<i>Magický seznam skladeb .....</i>	<i>107</i>
2.	Jak naslouchat své intuici .....	109
	<i>Vnímání pravého rozdílu.....</i>	<i>109</i>
3.	Jak se spojit se svým vyšším já.....	112
	<i>Vesmírná hra na „přihořívá, hoří“ .....</i>	<i>112</i>
4.	Jak se neustále modlit.....	115
	<i>Technika poděkování .....</i>	<i>115</i>
5.	Jak být dojat až k slzám lásky .....	118
	<i>Meditace čisté lásky.....</i>	<i>118</i>
6.	Jak pochopit svou životní misi .....	120
	<i>Otázky těsně před smrtí.....</i>	<i>120</i>
7.	Jak dělat velká životní rozhodnutí.....	122
	<i>Hledání vize.....</i>	<i>122</i>
8.	Jak si skutečně užít vánoční čas.....	125
	<i>Nejlepší vánoční dárek.....</i>	<i>125</i>
9.	Jak se snadno setkat se svou duší.....	128
	<i>Meditace s otevřenou čelistí.....</i>	<i>128</i>
10.	Jak se cítit naprosto vyrovnaně.....	130
	<i>Meditace s využitím umění mantry .....</i>	<i>130</i>

PÁTÁ KAPITOLA  
ŽÍT SVŮJ SEN....135

1.	Jak poznat, co je pro vás nejdůležitější.....	136
	<i>Seznam na celý rok.....</i>	<i>136</i>
2.	Jak rozpoznat skutečnou pracovní vášeň.....	139
	<i>Miliardový seznam.....</i>	<i>139</i>
3.	Jak být géniem.....	141
	<i>Radost z psaní deníku.....</i>	<i>141</i>
4.	Jak dosáhnout svých cílů.....	144
	<i>Kouzlo realizace.....</i>	<i>144</i>
5.	Jak poznat, co je vhodné udělat.....	147
	<i>Umění nechat si poradit.....</i>	<i>147</i>
6.	Jak se rychle přiblížit svému hrdinovi.....	150
	<i>Umění transformace.....</i>	<i>150</i>
7.	Jak dostat život do rovnováhy.....	152
	<i>Potýkání se s denními prioritami.....</i>	<i>152</i>
8.	Jak se vypořádat s těžkostmi.....	155
	<i>Nástroj na proklamaci vůle.....</i>	<i>155</i>
9.	Jak se motivovat ke změně chování.....	157
	<i>Popis radostí a strastí.....</i>	<i>157</i>
10.	Jak si dlouhodobě udržet motivaci.....	160
	<i>Úmluva o životě.....</i>	<i>160</i>
11.	Jak zůstat na správné cestě.....	165
	<i>Buddy systém.....</i>	<i>165</i>

Závěr.....	170
O autorovi .....	174
Bezplatné zdroje pro dosažení většího štěstí.....	175

