

Obsah

Úvod - 10 kroků	9
Krok č. 1: Přijměte to, co je <i>Číslo jedna je příčinou trápení a neštěstí, když chcete život takový, jaký není.</i>	11
Krok č. 2: Chtějte to, co máte <i>Číslo dvě je příčinou trápení a neštěstí, když chcete to, co nemáte.</i>	22
Krok č. 3: Buďte k sobě upřímní <i>Číslo tři je příčinou trápení a neštěstí, když k sobě nejste opravdu upřímní.</i>	32
Krok č. 4: Přehodnot'te svůj pohled na svět <i>Číslo čtyři je příčinou trápení a neštěstí, když jste přesvědčeni, že váš život a celý svět je strašný.</i>	66
Krok č. 5: Starejte se o sebe <i>Číslo pět je příčinou trápení a neštěstí, když si příliš berete záležitosti druhých.</i>	82

Krok č. 6: Poslechněte svá přání a přijměte následky	91
<i>Číslo šest je příčinou trápení a neštěstí, když neděláte to, co chcete, protože se bojíte, že by to ostatní neschvalovali.</i>	
Krok č. 7: Zachovejte se správně a přijměte důsledky	103
<i>Číslo sedm je příčinou trápení a neštěstí, když se nezachováte správně, protože se bojíte důsledků.</i>	
Krok č. 8: Vypořádejte se s tím, co máte před sebou, a na zbytek zapomeňte	120
<i>Číslo osm je příčinou trápení a neštěstí, když utíkáte k iluzím a neřešíte reálné problémy, které jsou před vámi.</i>	
Krok č. 9: Uvědomujte si, co je co	139
<i>Číslo devět je příčinou trápení a neštěstí, když čekáte od mála mnoho.</i>	
Krok č. 10: Naučte se vidět dál	143
<i>Číslo deset je příčinou trápení a neštěstí, když věříte, že se nestaneme ničím.</i>	
Pracovní tabulka šťastného života	155