

Obsah

Úvod	XI
ČÁST PRVNÍ: TEORIE	1
KAPITOLA PRVNÍ: Co je duševní pohoda?	3
KAPITOLA DRUHÁ: Epidemie deprese	15
KAPITOLA TŘETÍ: Potřebujeme nový přístup k duševnímu zdraví	39
KAPITOLA ČTVRTÁ: Propojení východní a západní psychologie	59
DRUHÁ ČÁST: PRAXE	71
KAPITOLA PÁTÁ: Jak dosáhnout optimální duševní pohody pomocí péče o tělo	73
KAPITOLA ŠESTÁ: Jak dosáhnout optimální duševní pohody pomocí tréninku mysli	135

KAPITOLA SEDMÁ:

Světské duchovno a duševní pohoda 179

TŘETÍ ČÁST:

JAK TO VŠE SPOJIT 211

KAPITOLA OSMÁ:

Osmitýdenní program pro dosažení optimální duševní pohody 213

Poděkování 243

Dodatek A – Protizánětlivá dieta 245

Dodatek B – Doporučená literatura a zdroje 251

O autorovi 255