

Obsah

Jak se naučit žít smyslně	5
Předmluva k českému vydání	7
Cesta k jednoduchosti	9

Stupeň 1 vaší pyramidy života

Zjednodušte své věci

Zjednodušující myšlenka 1: Zbavte se zmatku na pracovišti	21
Zjednodušující myšlenka 2: Zbavte se nepořádku v kanceláři	24
Zjednodušující myšlenka 3: Zbavte své okolí zbytečného haraburdí	36
Zjednodušující myšlenka 4: Zbavte se své zapomnětlivosti	63

Stupeň 2 vaší pyramidy života

Zjednodušte své finance

Zjednodušující myšlenka 5: Zbavte se svých bloků vůči penězům	72
Zjednodušující myšlenka 6: Zbavte téma peněz tabuizace	77
Zjednodušující myšlenka 7: Zbavte se dluhů	79
Zjednodušující myšlenka 8: Zbavte se myšlení plného obav	87
Zjednodušující myšlenka 9: Vypracujte si vlastní pohled na bohatství	101

Stupeň 3 vaší pyramidy života

Zjednodušte svůj čas

Zjednodušující myšlenka 10: Zmírněte své snažení	113
Zjednodušující myšlenka 11: Zbavte svůj život dokonalosti	116
Zjednodušující myšlenka 12: Odlehčete si důslednými „ne“	128
Zjednodušující myšlenka 13: Zpomalte svůj život	134
Zjednodušující myšlenka 14: Nebojte se čas od času utéci	171

Stupeň 4 vaší pyramidy života**Zjednodušte své zdraví**

Zjednodušující myšlenka 15: Vylákejte ze svého těla „substance štěstí“	179
Zjednodušující myšlenka 16: Buďte nadšení	183
Zjednodušující myšlenka 17: Fitness pro radost	187
Zjednodušující myšlenka 18: Očistěte své tělo	191
Zjednodušující myšlenka 19: Optimálně se uvolněte	200

Stupeň 5 vaší pyramidy života**Zjednodušte své vztahy**

Zjednodušující myšlenka 20: Zbavte se izolace zapojováním se do sítí	215
Zjednodušující myšlenka 21: Urovnejte své rodinné vztahy	223
Zjednodušující myšlenka 22: Zbavte svůj pohřeb problémů	226
Zjednodušující myšlenka 23: Zbavte síly své pocity závisti	229
Zjednodušující myšlenka 24: Zbavte se zloby	234

Stupeň 6 vaší pyramidy života**Zjednodušte své partnerství**

Zjednodušující myšlenka 25: Pracujte na svém vztahu	245
Zjednodušující myšlenka 26: Zbavte své rozhovory dramatickosti	250
Zjednodušující myšlenka 27: Narovnejte vztah práce a soukromého života	256
Zjednodušující myšlenka 28: Zbavte svou sexuální energii pout	259
Zjednodušující myšlenka 29: Rozhodujte dnes společně o svém životě ve stáří	262

Nejvyšší stupeň vaší pyramidy života**Zjednodušte sami sebe**

Zjednodušující myšlenka 30: Objevte cíl svého života	269
Zjednodušující myšlenka 31: Rozvíjejte své silné stránky	271
Zjednodušující myšlenka 32: Ulehčete svému svědomí	273
Zjednodušující myšlenka 33: Rozluštěte sami sebe	276

U cíle	303
--------	-----

Dodatek

Vyklubejte se: Motýlí fáze vašeho života	304
Využívejte motýlí pravidla	306
Pět cest k rozvoji	308

Doporučená literatura	310
-----------------------	-----

Poděkování	315
------------	-----