

OBSAH

| | |
|---|----|
| Úvod | 9 |
| 1. Zvykněte si na vědomě vnímat přítomnost | 12 |
| 2. Dávejte najevo sebedůvěru | 14 |
| 3. Buďte sebejistí | 16 |
| 4. Rozvíjejte svou schopnost „číst“ druhé | 18 |
| 5. Odolávejte tlaku | 20 |
| 6. Využívejte dýchání | 22 |
| 7. Zvládejte přerušování | 24 |
| 8. Buďte duchovně bdělí | 26 |
| 9. Místo pouhého slyšení naslouchejte | 28 |
| 10. Mějte čistou mysl | 30 |
| 11. Zpomalte | 32 |
| 12. Vytvořte si smysl pro nadhled | 34 |
| 13. Najděte cestu k odpuštění | 36 |
| 14. Vědomě vnímejte přítomnost při jídle | 38 |
| 15. Vnímejte věci a buďte bdělí | 40 |
| 16. Optimalizujte svůj čas | 42 |
| 17. Optimalizujte spánek a usínání | 44 |
| 18. Buďte šlechetní | 46 |
| 19. Zaměřte se na zvládání více činností najednou | 48 |
| 20. Vyladte se na svou intuici | 50 |
| 21. Prosazujte se a naučte se říkat ne | 52 |
| 22. Přijměte věci takové, jaké jsou | 54 |
| 23. Překonejte své tužby | 56 |
| 24. Řešte problémy pomocí kreativního myšlení | 58 |

| | |
|--|-----|
| 25. Zbavte se obav a úzkosti | 60 |
| 26. Konverzujte | 62 |
| 27. Rozhodujte se rozvážně | 64 |
| 28. Zbavte se závisti | 66 |
| 29. Stýkejte se s pozitivními lidmi | 68 |
| 30. Vyvarujte se přejídání | 70 |
| 31. Nesudte | 72 |
| 32. Dělejte práci, která je v souladu s vašimi hodnotami | 74 |
| 33. Budujte si odvalu | 76 |
| 34. Buďte přesvědčiví | 78 |
| 35. Cestou do práce jděte svým tempem | 80 |
| 36. Získejte kontrolu nad hněvem | 82 |
| 37. Zvládejte hrubé chování | 84 |
| 38. Sledujte, odkud pochází vaše jídlo | 86 |
| 39. Přijměte skutečnost, že věci přicházejí a odcházejí | 88 |
| 40. Vypněte motor svého rozumu | 90 |
| 41. Budujte si pevnou vůli | 92 |
| 42. Buďte soucitní | 94 |
| 43. Zvládejte konečné termíny | 96 |
| 44. Mějte trpělivost při vývoji událostí | 98 |
| 45. Nenechte se rozptylovat | 100 |
| 46. Buďte vděční | 102 |
| 47. Chvalte | 104 |
| 48. Věnujte pozornost jídlu a vaření | 106 |
| 49. Zažehťe nudu | 108 |
| 50. Zvládejte chvíle osamělosti | 110 |
| 51. Dbejte na spontánní projevy laskavosti | 112 |
| 52. Aktivujte a soustřeďte svou pozornost | 114 |
| 53. Zvládejte změny | 116 |
| 54. Poznejte, kdy je třeba začít znovu | 118 |
| O autorce | 120 |
| Závěr | 121 |