

# OBSAH

PŘEDMLUVA .....	11
-----------------	----

PODĚKOVÁNÍ .....	15
------------------	----

## ČÁST PRVNÍ

**HÍNAJÁNA:** Žijte smysluplně

1   Zaměřit se .....	21
----------------------	----

2   Objevit vlastní cenu: úvod do meditace .....	31
--	----

3   Buďte tím, kým chcete být .....	43
-------------------------------------	----

4   Vládnout řečí jako Thor kladivem .....	53
--	----

5   Ruská ruleta a síla hesla „prostě to udělej“ .....	63
--	----

6   Pět pravidel, která vám pomohou změnit pohled na práci .....	69
---	----

## ČÁST DRUHÁ

**MAHÁJÁNA:** Soucit v práci

7   Zombíci a bódhičitta .....	79
--------------------------------	----

8   Mentoři a ctnost .....	87
----------------------------	----

9   Bombardovat pracoviště bdělostí .....	95
---	----

10   Karma, šest sfér a proč se přestat chovat jako pitomec .....	111
--	-----

11   Vnitřní proměnou ke změnám ve společnosti ve třech krocích .....	123
--	-----

12   Pět pravidel vcítění a soucitu .....	133
---	-----

## ČÁST TŘETÍ

**MAHÁJÁNA:** Šest nástrojů soucitného vůdcovství

13   Benevolentní, aneb mlátit hněv sametovým kladivem .....	145
14   Pravdivý, aneb pevný jako skála .....	155
15   Ryzí, aneb ukazovat ke hvězdám .....	163
16   Neohrožený, aneb rozhodný v nerozhodném světě ....	171
17   Obratný, aneb uspořádat si své království .....	179
18   Radost, aneb pojďme na večírek .....	187

## ČÁST ČTVRTÁ

**VADŽRAJÁNA:** Bdělí v každém okamžiku

19   Rozvíjet sebedůvěru .....	197
20   Pasáci to mají těžké: Ještě jednou o správném živobytí .....	205
21   Vypustit ego .....	215
22   Striptérka, životní kouč a kultivace autentického projevu .....	223
23   Pět pravidel pro prohloubení důvěry v přirozený stav .....	231
Poznámky .....	238