

# OBSAH

Úvod	7
1. Jiná perspektiva	15
2. Vlídny učitel	17
3. Přijmout změnu	20
4. Vzít smrt na vědomí	22
5. Nechte se překvapit sami sebou	25
6. Krása nového dne	27
7. Být přizpůsobivý	29
8. Být nepochopený	32
9. Ptáci a býk	35
10. Rozhodnout se pro štěstí	39
11. Význam okamžiku	42
12. Rozpustit ego	44
13. Dělat něco, nedělat nic	49
14. Důvěra	51
15. Ploty	54
16. Plout vpřed	56
17. Svoboda	58
18. Vděčnost	60
19. Pěstovat soucit	63
20. Naděje	68
21. Význam upřímnosti	70
22. Internetové spojení	72
23. Neviditelný muž	74
24. Buďte prostě sami sebou	76

25. Učit se sebelásce . . . . .	79
26. Lekce z parkoviště . . . . .	82
27. Nechte to plavat . . . . .	87
28. Nádhera . . . . .	90
29. Meditace . . . . .	92
30. Na planetě . . . . .	95
31. Krok za krokem . . . . .	97
32. Povolení uděleno . . . . .	99
33. Moc volby . . . . .	102
34. Déšť a vděk . . . . .	104
35. Připravit, pozor, teď . . . . .	107
36. Připomenutí z přírody . . . . .	110
37. Respekt začíná u vás . . . . .	113
38. Vysvlékněte se ze své kůže . . . . .	116
39. Ukazatele . . . . .	118
40. Začít znovu . . . . .	121
41. Věci, které vám zvednou náladu . . . . .	124
42. Třicet vteřin . . . . .	128
43. Myšlenky v dopravní špičce . . . . .	130
44. Tři soprány . . . . .	133
45. Načasování . . . . .	135
46. Různorodost a barva . . . . .	139
47. Co, ne jak . . . . .	142
48. Přání ve větru . . . . .	144
49. Zázrak těla . . . . .	146
50. Slova, která říkáme . . . . .	148
51. Pracovat společně . . . . .	150
52. Už žádné starosti . . . . .	152
Doslov: Ničeho nelituji . . . . .	155
Poděkování . . . . .	157