

# Obsah

<b>Úvod</b> . . . . .	9
Dva osudy . . . . .	9
Trojí mír . . . . .	10
Naučený klid . . . . .	10
Překvapení barokem . . . . .	11
Něžný zubař . . . . .	11
Mikrobiologie jako koníček . . . . .	12
Výlet do pravěku slov . . . . .	13
Bojovat, nebo uklidnit? . . . . .	14
Mé největší objevy . . . . .	14
Léky mohou, ale nemusí být užitečné . . . . .	15
<b>Mír těla</b> . . . . .	19
Hudební improvizace . . . . .	19
Smích . . . . .	19
Smích jako cvičení . . . . .	21
Jak se usmívají lidé v běžném společenském styku . . . . .	23
Farmaceuti, bankéři i letci . . . . .	26
Tělesný pohyb . . . . .	28
Magie dechu . . . . .	30
Kde je koule? . . . . .	32
Vytvořte si tento dobrý návyk . . . . .	34
Jak přemoci obludu? . . . . .	35
Dva přátelé . . . . .	36
Relaxační techniky . . . . .	37

Polospánek . . . . .	38
Relaxace a jednotlivé části těla . . . . .	39
Usměvavá relaxace . . . . .	45
Akupresura . . . . .	46
To nejjednodušší: chodte . . . . .	50
Dopis unavenému manažerovi, kterého zaujala jedna moje kniha . . . . .	52
<b>Mír a rozum . . . . .</b>	<b>55</b>
Humor . . . . .	56
Veselost a jiné emoce v pracovním prostředí . . . . .	59
Změna práce . . . . .	60
Jasná hranice mezi prací a soukromím . . . . .	60
Koníček není kůň . . . . .	62
Chytře se vyhnout . . . . .	63
Pohádka o chlapci Abst'ovi a hrrrózném čaroději . . . . .	64
Co je vytrvalost a co umanutost? . . . . .	64
Uvědomování a sebeovládání . . . . .	66
Zvláštní rada . . . . .	68
Lichocení sobě samému je častější, než myslíte . . . . .	69
Je důležité, co si myslí a říkají druzí lidé? . . . . .	70
Jasnovidec . . . . .	71
V naprosté tajnosti . . . . .	71
Sokratovo dotazování a psychoterapie . . . . .	72
Plán B . . . . .	75
Vůle, zvůle a motivace . . . . .	76
Vzdušné zámky jsou dobrý byznys, ale špatný koníček . . . . .	78
Náhlé proměny . . . . .	79
Věda, pověry a princezny . . . . .	79
Očista . . . . .	80
Milníky . . . . .	81
Dobré zvyky . . . . .	81
Fialová a růžová hodina . . . . .	82
Skromnost . . . . .	83
Jednoduchost . . . . .	84

Komplikovaný člověk . . . . .	86
Jak mít radost z maličkostí? . . . . .	86
Nač se v životě zaměřit? . . . . .	88
Technika „co chceš?“ . . . . .	90
Integrita . . . . .	92
<b>Mír srdce</b> . . . . .	95
Horké srdce . . . . .	95
Rozdíl mezi emocemi a myšlenkami . . . . .	95
Nešlo by to bez emocí? . . . . .	96
Jak si uvědomovat emoce: jednoduché cvičení . . . . .	97
Nové a překvapivé . . . . .	98
Lidé ze Západu . . . . .	98
Dobré emoce . . . . .	99
Dobré emoce konkrétně . . . . .	99
Napodobování dobrých emocí . . . . .	100
Kongres . . . . .	101
Navození dobré emoce pomocí vzpomínky . . . . .	101
Dobré emoce a naše tělo . . . . .	102
Krátce o bolesti a o tom, jak ji mírnit . . . . .	103
Dobry přítel . . . . .	104
Opačné emoce jsou cesta ke svobodě . . . . .	106
Jak to vypadá na císařském dvoře? . . . . .	108
Je něco lepšího než klid? . . . . .	109
Zdravotní výhody dobrých emocí . . . . .	110
Meta a mettá . . . . .	111
Světlo . . . . .	112
Jak souvisí zdraví a vazelína? . . . . .	112
Jakou barvu má naděje? . . . . .	114
Jak pomáhá Vyšší moc . . . . .	117
Hrdost . . . . .	118
Respekt . . . . .	120
Vyrovnanost . . . . .	122
Lesní plody . . . . .	125
Laskavost a vřelost v praxi . . . . .	125

Odevzdání . . . . .	126
Trpělivost a mapa vesmíru . . . . .	126
Vděčnost . . . . .	127
Spokojenost . . . . .	129
Smysl a smysluplnost . . . . .	129
Smysluplnost prakticky . . . . .	130
Tichá radost bez důvodu . . . . .	131
Důvody k pohodě se najdou skoro vždy . . . . .	131
Odpuštění . . . . .	132
Spravedlnost . . . . .	134
Otevřenost novému . . . . .	136
Tvořivost . . . . .	136
Místo, kde se plní přání . . . . .	138
Nacházet klid a mír všude . . . . .	138
Soucítí . . . . .	139
Pravdivost . . . . .	144
Velkorysost . . . . .	146
Vlídný zájem . . . . .	146
Odvaha . . . . .	146
Slušnost . . . . .	150
Rozhodnost . . . . .	150
Přejícnost . . . . .	151
<b>Závěr . . . . .</b>	<b>155</b>
<b>Dodatky a přehledy . . . . .</b>	<b>157</b>
Okamžitá relaxace: mnoho dobrých možností . . . . .	157
Rčení Anonymních alkoholiků a podobných organizací z hlediska psychoterapie . . . . .	158
Co pít a kdy . . . . .	163
Kudy do pohody: stručný přehled . . . . .	164