

Obsah

Poděkování	8
Poznámka na úvod od překladatele	10
Jak číst tuto knihu	11
Předmluva	13
Předehra.....	15
Nutkání se na vše okamžitě vykašlat.....	15
Vzkaz od autora	16
Síla anarchistického postoje	18
Proč je postoj Kašlu na to duchovním aktem	20

I. PROČ ŘÍKÁME „KAŠLU NA TO!“

Kašlu na to říkáme, když definitivně rezignujeme na něco, co nechceme dělat	23
Kašlu na to říkáme, když se konečně rozhoupeme k něčemu, o čem jsme si nikdy nemysleli, že bychom toho byli schopni	25
Kašlu na to říkáte, protože všechno je přehnaně důležité.....	26
Co se stane, když je významů a priorit přespříliš	38

II. ZÁKLADNÍ TECHNIKY KAŠLU NA TO

Uvolnění	47
Zbavte se závislosti	50
Berte svět takový, jaký je	52
Nezaujatý pohled	56
Vědomé dýchání.....	59

III. POSTOJ KAŠLU NA TO

Vykašlete se na jídlo.....	69
Jak použít Kašlu na to ve vztahu	79
Vykašlete se na nemoci	86
Vykašlete se na peníze	94
Vykašlete se na počasí	98
Vykašlete se na roli mírumilovného beránka	100
Vykašlete se na rodičovství.....	105
Vykašlete se na sebeovládání a disciplínu.....	119
Vykašlete se na plány a cíle	126

Jste mesiáš a chcete měnit svět k lepšímu?	
Vykašlete se na to!.....	136
Vykašlete se na změny klimatu	139
Vykašlete se na problémy.....	142
Kašlete na to, co si o vás myslí ostatní	146
Vykašlete se na strach.....	160
Bud'te sobečtí a kašlete na ohledy	166
Vykašlete se na svou vlast	179
Vykašlete se na ustavičné hledání	182
IV. JAKÝ MÁ DOPAD, KDYŽ ŘEKNETE: „KAŠLU NA TO!“ .	189
Jak reaguje okolí na to, že jste použili přístup Kašlu na to.....	189
Jak zareaguje vaše mysl na použití přístupu Kašlu na to	195
Jak zareaguje vaše tělo, když použijete přístup Kašlu na to.....	203
V. PODOBY A FORMY POSTOJE KAŠLU NA TO	209
Kořeny Kašlu na to	210
Pohodlné sedavé pozice.....	215
Vzpřímené sedavé pozice.....	220
Opice se škrábe na zádech	221
Tygrí tlapy.....	222
Pozice ve stoje	224
Zahřívání nebeské koule	226
Přijímání mnoha darů	227
Mudrc	228
Pozice v pohybu	230
Cigárko na závěr	233
Bylo to fajn	233
Proč je přístup Kašlu na to jediná cesta k duchovnímu osvětlení!	
(Poznámka pro ty, co nedávali pozor, ale chtějí frajeřit v hospodě)	234
To bych teda rád věděl, jestli s tím vším „kašláním“ souhlasíte	234
Dodatek	236