

OBSAH

Předmluva	9
Úvod: Já jen chci žít šťastně!	11
1. ČÁST: JAK VZNIKÁ PAST NA ŠTĚSTÍ	
1. kapitola: Pohádky	21
2. kapitola: Začarované kruhy	33
2. ČÁST: TRANSFORMACE VNITŘNÍHO SVĚTA	
3. kapitola: Šest základních principů ACT	49
4. kapitola: Úžasný vypravěč	52
5. kapitola: Opravdové blues	64
6. kapitola: Defúze řešící problémy	75
7. kapitola: Kdopak to mluví	84
8. kapitola: Děsivé obrazy	93
9. kapitola: Démoni na lodi	101
10. kapitola: Jak se cítíte?	106
11. kapitola: Spínač stresu	115
12. kapitola: Jak vznikl spínač stresu	119
13. kapitola: Pozorování démonů	128
14. kapitola: Expanze řešící problémy	143
15. kapitola: Urge surfing	154
16. kapitola: Další démoni	164
17. kapitola: Stroj času	167
18. kapitola: Špinavý pes	177

19. kapitola: Matoucí slovo	183
20. kapitola: Dokud dýcháte, žijete	188
21. kapitola: Nazývejte věci pravým jménem	197
22. kapitola: Velký příběh	201
23. kapitola: Jste jiní, než si myslíte	211

3. ČÁST: VYTVÁŘENÍ HODNOTNÉHO ŽIVOTA

24. kapitola: Následujte své srdce	221
25. kapitola: Zásadní otázka	228
26. kapitola: Hodnoty řešící problémy	238
27. kapitola: Cesta dlouhá tisíc mil	242
28. kapitola: Jak dosáhnout naplnění	251
29. kapitola: Bohatý život	261
30. kapitola: Jak čelit strachu	267
31. kapitola: Ochota	279
32. kapitola: Dál a výš	289
33. kapitola: Smysluplný život	301

Další zdroje	308
Poděkování	312
Rejstřík	314
O autorovi	317