

OBSAH

Autorská poznámka	7
Úvod	9
ČÁST PRVNÍ: CÍL ŽIVOTA	
Kapitola 1 Právo na štěstí	19
Kapitola 2 Zdroje štěstí	25
Kapitola 3 Trénink mysli k dosažení štěstí	43
Kapitola 4 Jak získat zpět náš vrozený stav štěstí	57
ČÁST DRUHÁ LIDSKÁ VŘELOST A SOUCIT	
Kapitola 5 Nový model intimity	71
Kapitola 6 Prohlubování našeho spojení s ostatními lidmi	89
Kapitola 7 Hodnota a výhodnost soucitu	115
ČÁST TŘETÍ: PŘETVÁŘENÍ UTRPENÍ	
Kapitola 8 Tváří v tvář utrpení	
Kapitola 9 Utrpení, které si způsobujeme sami	151
Kapitola 10 Změna úhlu pohledu	173
Kapitola 11 Nacházení významu v bolesti a utrpení	201
ČÁST ČTVRTÁ. PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK	
Kapitola 12 Navození změn	221
Kapitola 13 Zacházení s hněvem a nenávisť	245
Kapitola 14 Zacházení s úzkostí a budování sebeúcty	261
ČÁST 5. ZÁVĚREČNÉ ÚVAHY O DUCHOVNÍM ŽIVOTĚ	
Kapitola 15 Základní duchovní hodnoty	289
Poděkování	308