

Předmluva	5
-----------------	---

Jak získáte sílu

Tajemství šaolinských mnichů	8
Připusťte změnu	13
Učte se bdělosti	22
Umění na ničem nelpět	27

Poznejte sami sebe

Dívejte se do zrcadla	35
Svého protivníka hledejte v sobě	36
Zbavte se chtivosti, buďte skromnější	40

Jste tím, na co myslíte

Kontrolujte svou mysl	47
Jak vznikají myšlenky	48
Vnímejte myšlenky	52
Osvobodte se od myšlenek	56

Zkoumejte své pocity

Kontrolujte pocity	63
Nestačí pocity trpně snášet	64
Probudte v sobě pozitivní pocity	69
Pěstujte nejvyšší z pocitů: soucit	74

Získejte sebevědomí

Uvědomujte si sami sebe	81
Všechno je na nás	82
Jedněte beze strachu a rozhodně	87
Méně očekávat znamená zažít méně zklamání.	92

Posilujte tělo

Tělo a duch tvoří jednotu	97
Působením na tělo ovlivňujete ducha	98
Potrava pro tělo i ducha	106
Využívejte svůj dech.	110

Jak jednat s druhými lidmi

Žijte spolu v úctě a přátelství	115
Spory řešte smírně	116
Budte flexibilní, ale trvejte si na svém	120

Všechno má svůj čas

Protiklad Západu a Východu	127
Cvičte vnitřní pokoj	128
Rozpoznejte pravou chvíli	132
Zaměřte pozornost na to podstatné	136

Chápejte krizi jako příležitost

Žijte naplno tady a teď	143
Co vás vzdaluje od přítomného okamžiku	144
Přijměte, co nelze měnit	150
Nejlepší rádce pro život.	154

Další informace

Knihy, adresy a webové stránky jako zdroj dalšího poučení	156
Rejstřík	158