

# Obsah

<b>O AUTORCE</b> .....	9
<b>PŘEDMLUVA</b> .....	11
<b>ÚVOD</b> .....	15
<b>1. kapitola VZDEJTE SE MINULOSTI</b> .....	21
MŮJ PŘÍBĚH .....	21
LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ .....	23
CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“ .....	27
1. Odhodlání .....	27
2. Přijetí .....	29
3. Odpouštění .....	30
4. Vnímejte ponaučení .....	32
5. Buďte vděční .....	33
<b>2. kapitola VZDEJTE SE SVÝCH STRACHŮ</b> .....	35
MŮJ PŘÍBĚH .....	35
LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ .....	37
CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“ .....	41
1. Vydejte se na výlet na konec svého života .....	41
2. Žijte život okamžik po okamžiku .....	42
3. Strach je pouhou iluzí; Láska je jediná skutečná věc .....	44
4. Dovolte lásce, aby zbořila všechny zdi, které jste postavili .....	46
<b>3. kapitola VZDEJTE SE PŘESVĚDČENÍ, KTERÁ VÁS SVAZUJÍ</b> .....	49
MŮJ PŘÍBĚH .....	49
LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ .....	51
CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“ .....	54
1. Myšlenky mají tvořivou sílu .....	54
2. Měňte jednu myšlenku za druhou .....	55
3. V každém z nás je génus .....	57
4. Rozhodující je, kdo jste .....	58
5. Představte si svou cestu k lepšímu životu .....	60

4. kapitola	<b>VZDEJTE SE VÝMLUV</b>	63
	MŮJ PŘÍBĚH	63
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	65
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	68
	1. Všechny výmluvy narušují rovnováhu	68
	2. Vnímejte se	70
	3. Výmluvy nahraďte pozitivními afirmacemi	71
	4. Vykročte ve víře	72
5. kapitola	<b>VZDEJTE SE NECHUTI DĚLAT ZMĚNY</b>	75
	MŮJ PŘÍBĚH	75
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	78
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	79
	1. Buďte k sobě upřímní	79
	2. Změna je nevyhnutelná – vzdorovat změnám je předem prohraná bitva ...	80
	3. Očekávejte to nejlepší	81
	4. Život je procesem proměňování	82
	5. Upadnete, ale to je v pořádku	83
6. kapitola	<b>VZDEJTE SE OBVIŇOVÁNÍ DRUHÝCH</b>	85
	MŮJ PŘÍBĚH	85
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	87
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	90
	1. Udělejte inventuru svého obviňování	90
	2. Zahrajte si hru na „co kdyby“	91
	3. Chopte se své osobní síly	92
	4. Odhodte, co vás tíží, a odpusťte si	94
7. kapitola	<b>VZDEJTE SE STĚŽOVÁNÍ SI</b>	97
	MŮJ PŘÍBĚH	97
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	99
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	100
	1. Pochopte, proč si lidé stěžují	100
	2. Uvědomte si, jakou cenu platíte za stěžování si	101
	3. Změňte svůj postoj, proměňte svůj život	102
	4. Zeptejte se sami sebe: „Co mám rád(a)?“	104

8. kapitola	<b>VZDEJTE SE LUXUSU KRITIZOVAT</b>	107
	MŮJ PŘÍBĚH	107
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	109
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	111
	1. Uvědomte si, že jsme všichni jedním	111
	2. Smiřte se s vlastní temnotou	112
	3. Zkuste se vžít do jejich kůže	114
	4. Zaujměte soucitný postoj	115
9. kapitola	<b>VZDEJTE SE ŽIVOTA, KTERÝ ŽIJETE PODLE PŘEDSTAV DRUHÝCH</b>	117
	MŮJ PŘÍBĚH	117
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	119
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	121
	1. Dejte přednost dočasnému nepohodlí před dlouhodobou rozmrzelostí	121
	2. Vymezte si své hranice	122
	3. Osvobodte se	123
	4. Milujte svou opravdovost	124
	5. Žijte smysluplně	125
10. kapitola	<b>VZDEJTE SE VNITŘNÍHO HLASU, KTERÝ VÁS ZRAŇUJE</b>	127
	MŮJ PŘÍBĚH	127
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	130
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	132
	1. Jste takoví, jaké jsou vaše myšlenky o vás	132
	2. Dejte svou mysl pod mikroskop	133
	3. Jednejte podle nových myšlenek	134
	4. Buďte nějaký čas o samotě a v tichu	135
	5. Změňte vztah, který se sebou máte	136
11. kapitola	<b>VZDEJTE SE KONTROLY</b>	139
	MŮJ PŘÍBĚH	139
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	141
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	143
	1. Život vám poskytne všechno, co potřebujete	143
	2. Důvěřujte své vnitřní moudrosti	145
	3. Udělejte, co máte, a pak poodstupte	146

<i>12. kapitola</i>	<b>VZDEJTE SE POTŘEBY MÍT VŽDY PRAVDU</b>	149
	MŮJ PŘÍBĚH	149
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	151
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	153
	1. Vnímejte svou hodnotu	153
	2. Pečujte o své vztahy	154
	3. Volte laskavost	155
<i>13. kapitola</i>	<b>VZDEJTE SE POTŘEBY DĚLAT NA OSTATNÍ DOJEM</b>	157
	MŮJ PŘÍBĚH	157
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	159
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	160
	1. Jediný, koho se můžete snažit ohromit, jste vy	160
	2. Vy sami o sobě jste dostateční	161
	3. Říká se tomu naše vlastní hodnota, ne hodnota druhých	162
	4. Originál má větší hodnotu než napodobenina	163
<i>14. kapitola</i>	<b>VZDEJTE SE ŠKATULKOVÁNÍ</b>	165
	MŮJ PŘÍBĚH	165
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	167
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	169
	1. Vaše místo není v „krabici“	169
	2. Nálepky vás zbavují práva uvědomit si svou pravou podstatu	170
	3. Zaměřujte se spíše na hloubku než na povrch	171
	4. Všichni jsme propojení	172
<i>15. kapitola</i>	<b>VZDEJTE SE PŘIPOUTÁNÍ</b>	173
	MŮJ PŘÍBĚH	173
	LEKCE ZE VZDÁVÁNÍ SE VĚCÍ	175
	CESTA KE „VZDÁVÁNÍ SE“	177
	1. Nic v životě si nemůžete nechat navěky	177
	2. Rozjímejte o pravdě pomíjivosti	178
	3. Uvolněte veškerá sevření a oddejte se své pravé přirozenosti	179
	4. Všechno milujte, k ničemu se nepoutejte	181
	<b>SLOVO NA ZÁVĚR</b>	183
	<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	185
	<b>DOPORUČENÁ LITERATURA</b>	187