

Obsah

Předmluva	5
Rybář a turista – anekdota ke snížení pracovní morálky.	8
A vy?	
Už jste dnes neměli čas?	13
Syndrom nedostatku času	14
Bílý králík	16
Spěchám, tedy jsem?	17
Stres – přirozená reakce těla.	19
Nemáte čas?	22
A. Jak často se vám nedostává času?	24
B. Jak důležité jsou pro vás cíle a plánování?	26
C. Jak si umíte zorganizovat čas?	28
D. Jak dlouho u něčeho vydržíte?	30
Mít nebo nemít čas – toť otázka	40
Od nedostatku času k vlastnímu času	42
Správa nedostatku času	43
Život jako poslední příležitost	45
Doba k žití místo doby života	47
Čas wabi sabi, čas žít	51
Význam wabi sabi	52
Wabi – touha po podstatném	53
Sabi – krása pomíjivého	54
Wabi sabi jako životní zásada	55
Wabi sabi a věci.	60
Stopy minulosti.	61
Pozvání do přítomnosti, tady a teď	61
„Předměty“	62
Od jednotky času k okamžiku	64
Od jednotky času k okamžiku wabi sabi	65
Nectnost okamžiku.	67

Živý čas, naplněný wabi sabi	70
V souladu s přírodními cykly	71
Žijeme teď.	76
Zazen – prostě jen sedět.	80
Cvičení „na způsob zazenú“.	81
Šest cest k vlastnímu času	87
Moje potřeba času	88
Potřeba řádu	89
Potřeba lásky	90
Potřeba poznání	91
Hlavní potřeby	91
Šest základních typů vlastního času	94
Skladba typologie.	96
Typ 1 – život je vztah.	98
Typ 2 – život je požitek	106
Typ 3 – život je komunikace.	115
Typ 4 – život je poslání	124
Typ 5 – život je čin	134
Typ 6 – život je důvěra	140
Organizace času podle wabi sabi	149
Je to vaše rozhodnutí.	150
Chci nebo musím?	151
Ano, chci!	152
Ano, musím!	153
Organizace času podle wabi sabi – resumé	156
Kreativně využít okamžik	158
Stát!	159
Jít do sebe	159
Rozhodnout.	160
Jednat	160
Praktické použití	161
O autorovi.	163