

# Obsah

.....

Předmluva Jacka Canfielda .....	9
<b>1. ČÁST</b>	
<b>TRVALÉ ŠTĚSTÍ</b> .....	13
Úvod – Vítejte do šťastnějšího života! .....	15
1 Šťěstí jen tak... Vážně? .....	25
<i>Nakolik jste šťastní jen tak?</i> .....	38
2 Chovat se šťastně .....	43
<b>2. ČÁST</b>	
<b>POSTAVTE SI DOMOV ŠTĚSTÍ</b> .....	65
3 Základy – Vezměte štěstí do vlastních rukou .....	67
• 1. šťastný zvyk pro sílu: Soustřeďte se na řešení ..	76
<i>Soustřeďte se na řešení</i> .....	83
• 2. šťastný zvyk pro sílu: Hledejte poučení	
a přínos .....	84
<i>Hledejte poučení a přínos</i> .....	90
• 3. šťastný zvyk pro sílu: Uzavřete mír sami	
se sebou .....	91
<i>Pochod síly</i> .....	100
4 Pilíř mysli – Nevěřte všemu, co si myslíte .....	103
• 1. šťastný zvyk pro mysl: Zamyslete se nad svými	
myšlenkami .....	113
<i>Pracovní list Práce</i> .....	121
• 2. šťastný zvyk pro mysl: Nechte myšlenky plynout	
a odplynout .....	122
<i>Proces odpouštění</i> .....	129

	• 3. šťastný zvyk pro mysl: Zaměřte se na radosti . . .	131
	<i>Denní odměna štěstí</i> . . . . .	140
5	Pilíř srdce – Nechte se vést láskou . . . . .	143
	• 1. šťastný zvyk pro srdce: Buďte vděční . . . . .	148
	<i>Rychlé cvičení srdce</i> . . . . .	160
	• 2. šťastný zvyk pro srdce: Odpouštějte . . . . .	161
	<i>Proces odpouštění</i> . . . . .	169
	• 3. šťastný zvyk pro srdce: Šířte lásku a laskavost . .	169
	<i>Cvičení laskavosti</i> . . . . .	175
6	Pilíř těla – Potěšte si buňky . . . . .	177
	• 1. šťastný zvyk pro tělo: Krmte tělo . . . . .	182
	<i>Čtyři typy nálad</i> . . . . .	193
	• 2. šťastný zvyk pro tělo: Dejte tělu energii . . . . .	196
	<i>Čchi-kung jarního lesa</i> . . . . .	206
	• 3. šťastný zvyk pro tělo: Vnímejte svou vnitřní moudrost . . . . .	207
	<i>Naladte se na svou vnitřní moudrost</i> . . . . .	214
7	Pilíř duše – Napojte se na duchovno . . . . .	217
	• 1. šťastný zvyk pro duši: Vítejte propojení se svou vyšší mocí . . . . .	222
	<i>Lehká meditace</i> . . . . .	230
	• 2. šťastný zvyk pro duši: Naslouchejte vnitřnímu hlasu . . . . .	231
	<i>Vnitřní naslouchání</i> . . . . .	240
	• 3. šťastný zvyk pro duši: Věřte cestám osudu . . . . .	240
	<i>Pozvěte do života milost</i> . . . . .	250
8	Střecha – Dejte svému životu cíl . . . . .	253
	• 1. šťastný zvyk pro smysluplnost: Objevte svou vášeň . . . . .	259
	<i>Objevte své vášně</i> . . . . .	265
	• 2. šťastný zvyk pro smysluplnost: Nechte se vést inspirací . . . . .	267
	<i>Nechte se řídit inspirací</i> . . . . .	273
	• 3. šťastný zvyk pro smysluplnost: Přispívejte k něčemu, co vás přesahuje . . . . .	274
	<i>Povolání sloužit</i> . . . . .	280
9	Zahrada – Pěstujte podnětné vztahy . . . . .	283
	• 1. šťastný zvyk pro vztahy: Pečujte o své vztahy . . .	289

<i>Cvičení v uznanosti</i> .....	298
• 2. šťastný zvyk pro vztahy: Obklopte se podporou .....	298
<i>Formát setkání podpůrné skupiny</i> .....	306
• 3. šťastný zvyk pro vztahy: Vnímejte svět jako svou rodinu .....	307
<i>Svět je má rodina</i> .....	317
<b>3. ČÁST</b>	
<b>A ŽILI ŠŤASTNĚ...</b> .....	319
10 Plán pro šťastný život .....	321