

Obsah

Úvod	3
Dodržování rovnováhy	9
Rovnováha mezi lakotou a marnotratností	9
Rovnováha mezi méněcenností a pýchou	14
Rovnováha mezi starostí o sebe a o druhé	18
Co očekáváme od druhých	21
Zbytečně se nepohoršovat	25
Přijmout vlastní průměrnost	27
Co od nás leckdo očekává	31
 Jak se chovat k božímu dílu	 34
Dlouhodobě šetrný přístup	34
Jak náležitě pečovat o sebe	36
Dost není dost	40
Správné množství práce i energie	41
Kázeň a řád	44
Správná míra	47
Žít v rytmu	50
Síla rituálů	54
Soustředit se jen na jednu věc	59
Najít vlastní střed	60
<i>Discretio</i> – hlavní pojem s četnými odstíny	64
<i>Discretio</i> neboli ohleduplnost	68
Rozlišovat důležité od nicotného	70
Uvědomit si, co je důležité	71
Pozornost a soustředění	74
Pokora jako výraz odvahy	80
 Co potřebujeme	 87
Přemýšlet o tajemství naší existence	88
Oddanost práci	90
Vlastní potřeby nesrovnávat s potřebami druhých	93

Co mě obohacuje?	96
Zachovávat vnitřní klid, nenechat se vláčet osudem	100
Držet se při zemi	106
Dobré je lepší než perfektní	108
Krása a míra	115
„Kolik je na světě věcí, které nepotřebuji“	117
Na závěr	121
Literatura	127