

**Předmluva**

<b>Svět pocitů</b>	6
<b>Jak znovu objevit své pocity</b>	8
Jak vnímat pocity a jak jim porozumět	9
Buddhismus a pocity	15
Sedm cenných vlastností	18
První cenná vlastnost: úsilí	19





<b>Jak se stávat pozornějším k pocitům v těle</b>	26
<b>Široká škála pocitů</b>	28
Působení nevědomých pocitů	29
Společné rysy pocitů	31
Věnujme pozornost hodnocení smyslových vjemů	34
Druhá cenná vlastnost: pozornost	37
Tělesné vjemy a pocity	43
Pocity a životní síla	48



<b>Jak myšlenky formují pocity</b>	50
<b>Pocity v tělesné a v duševní rovině</b>	52
Příběhy probouzejí pocity	53
Třetí cenná vlastnost: zkoumající mysl	54
Naše pocity jsou provázeny obrazy a myšlenkami	57
Umění zacházet s pocity	60



<b>Příjemné a nepříjemné pocity</b>	68
<b>Vnitřní postoj k určitému pocitu</b>	70
Jak rozlišovat příjemné a nepříjemné pocity	71
Čtvrtá cenná vlastnost: soustředění	73
Vnitřní postoje k pocitům	77
Vnitřní kritik	90

	<b>Rozvíjíme svou schopnost akceptovat pocity</b>	94
	<b>Rozpouštíme svůj vnitřní odpor</b>	96
	Je třeba rozlišovat odpověď a reakci	97
	Vnitřní prostor uvolňuje špatně únosné pocity	105
	Pátá cenná vlastnost: vnitřní uvolnění	112
	<b>Jak kompenzovat obtížné pocity a jak se od nich odpoutávat</b>	116
	<b>Příčiny a účinky pocitů</b>	118
	Původní hnací síly a jejich účinky	119
	Základní síly ovlivňují naše pocity	120
	Učíme se kompenzovat své pocity	124
	Šestá cenná vlastnost: základní pocit radosti	128
	Vědomé formování světa myšlenek	133
	<b>Jak v sobě probouzet blahodárné pocity</b>	136
	<b>Přijetí nedokonalosti</b>	138
	Schopnost odpouštět sobě i ostatním	139
	Probuzení soucitu	143
	Hojivá vděčnost	146
	Sedmá cenná vlastnost: vyrovnanost	149
	Se svým životem nakládejme obezřetně	153
	<b>Závěrem...</b>	156
	Rejstřík	156

