

Obsah

<i>Předmluva a poděkování</i>	6
1. část: Pojmy	13
1. Elixír života	15
2. Továrna na emoce – co jsou endorfíny	27
3. Metafyzika dobrého pocitu	42
2. část: Cvičení	59
4. Naše skutečné životní prostředí – naše tělo a vesmír	61
5. Vaše jahůdky, vaše brány – práce s událostmi a myšlenkami, které vytvářejí příjemné pocity	75
6. Vnitřní úsměv	95
7. Vstřebání a vedení zlatých paprsků	107
8. Schoulený jelínek, silné centrum – vědomé stažení se do soukromí, jasné hranice	123
9. Spojení – dýchání země, přírody, slunce a vesmíru	147
10. Zvládání krize – první pomoc a dlouhodobé léčení	158
11. Snění bez hranic – vize, cíl a úspěch	182
3. část: Integrace	207
12. Vlny na oceánu – zvládání blažených i těžkých okamžiků	209
13. Hrdina v práci a doma	226
14. Nový život a nový svět	249
<i>Dodatky</i>	265
<i>Poznámky a další četba</i>	273
<i>Rejstřík</i>	277