

Obsah

Jak se můžete naučit a nacvičit prožívání štěstí – pokud o to skutečně stojíte	7
Jak pro sebe z této knihy vytěžíte co nejvíce	10
STO KROKŮ KE ŠTĚSTÍ	
1. Promyslete si v naprostém klidu, co znamená <i>štěstí</i> pro vás osobně	14
2. Proč nedokážete obšťastnit lidi kolem sebe, když sami nejste šťastní	16
3. Když se naučíte mít rádi sami sebe, ušetříte si mnohé zklamání	18
4. Začněte hledat sami sebe s jednoduchou otázkou: „Kdo <i>skutečně</i> jsem?“	20
5. Když nebudete sami vědět, co chcete, namluví vám to jiní	22
6. Poslouchejte sami sebe. Určitě si dokážete říct mnohem <i>víc</i> , než tušíte	24
7. Věřte sami sobě <i>víc</i> než komukoliv jinému	26
8. Ode dneška už nikdy neříkejte: „Nemám na sebe čas“	28
9. Velkou překážkou vašeho štěstí je strach, že něco uděláte špatně	30
10. Pět osudných cest, po nichž člověk prchá sám před sebou	32
11. Využijte své fantazie, abyste si vysnili takový život, jaký chcete prožít	34
12. Zbavte se předsudku, že dobré je jen dobré a špatné je jen špatné. Všechno v životě má <i>dvě</i> stránky	36

13. Jak jste naladěni po probuzení, takové bude vaše myšlení celý den. Zahajte ho tedy s myšlenkou: „Dnes budu šťastný, ať se stane cokoliv“38
14. Nebojte se žádné porážky, můžete se z ní poučit, jak to příště udělat lépe40
15. Sněte svůj sen o šťastném životě, ale nezapomínejte, že jednou přijde den, kdy budete muset *jednat*42
16. Vytkněte si velký cíl, abyste k němu mohli dospět řadou malých kroků44
17. Všechno, co chcete umět, musíte trénovat tak dlouho, až to funguje samovolně46
18. Udělejte si seznam osob a věcí, z nichž máte největší obavy48
19. Zapište si pět věcí, které by vás skutečně učinily šťastnými, a přemýšlejte nad překážkami na cestě k jejich dosažení50
20. Nikdo vás nemůže vydírat, jste-li ochotni se něčeho vzdát .52
21. Nic ve vašem životě není opravdu *jisté*. Naučte se proto včas zacházet s nejistotou54
22. Zbavte se toho, co vás zatěžuje a zraňuje. Připusťte si jen to, co vás činí šťastnými56
23. Nečekejte od lásky nic, co nejste ochotni udělat sami58
24. Dejte si do pořádku malé věci, ty velké pak budou následovat samy od sebe60
25. Malé vítězství, jehož dosáhnete sami, je tisíckrát hodnotnější než jakákoliv radost z vítězství velkého hrdiny62
26. Jestliže nevíte, čím začít, začněte *tím*, co vám momentálně připadá nejdůležitější64
27. Je lepší udělat chybu než neudělat vůbec nic66

28. Nadbytek začíná ve chvíli, kdy vám to, co děláte nebo vlastníte, připravuje více starostí než radostí68
29. Nahradte prostě otázku „Co smím?“ otázkou „Co chci?“70
30. Nečekejte od nikoho pomoc, dokud jste neudělali všechno, abyste si pomohli sami72
31. Prožívejte každý den tak, jako by byl poslední, a neoddávejte se naději, že zítra bude všechno lepší74
32. Ujasněte si, zda jste *pracant* nebo *hráč*, a využijte toho ke svému prospěchu76
33. Praktikujte nejjednodušší metodu k získání vnitřního klidu: deset klidných nádechů a výdechů78
34. Nejlepší cestou ke správnému rozhodnutí je hodnotový seznam80
35. Čím déle s sebou vláčíte problém, tím je neřešitelnější82
36. Věta „Měl jsem smůlu“ není ničím jiným než omluvou pro fakt, že jste se dost nesnažili84
37. Než se rozhodnete, zda a jak chcete změnit svůj život, naslouchejte sami sobě86
38. Druhému člověku dokážete pomoci jen v případě, že je ochoten pomoci si sám88
39. Udělejte si raději ze svého strachu přítele, než abyste před ním stále prchali90
40. Nikdo nezná pravdu. Snad jen ten, kdo ji našel sám92
41. Změňte se sami, místo abyste se zlobili, že se nemění ostatní94
42. Kdo je šťastný, nepotřebuje nikoho, kdo by ho utěšoval v neštěstí96

43. Dosáhnout štěstí je celoživotní úkol, ale daří se to stále častěji98
44. Žijte nadále v naději na velkou svobodu ve světě – nebo si vytvořte malou svobodu sami pro sebe100
45. Chvála a kritika jsou často jen pokusy, jak vámi manipulovat102
46. Kdo chce mít všechno, ten se jen nedokáže rozhodnout, co opravdu potřebuje104
47. Peníze můžete používat buď jako prostředek k dosažení štěstí, nebo se na nich stanete závislí106
48. Kdo neodhalí pravidla manipulace, nesmí se divit, že právě ona bude celý život stát v cestě jeho štěstí108
49. Kdo vám vnucuje pocity viny, chce profitovat z vašeho pokání110
50. Vše v životě se rozhoduje během krátkého okamžiku, na nějž musíte být dobře připraveni112
51. Smysl partnerství spočívá v tom, že společně se problémy řeší lépe, než by je řešil každý sám114
52. Listujte v knize, kterou napsala příroda jen pro vás116
53. Zdatní lidé mají jeden problém: nikdy nenajdou klid118
54. Stojíte-li na vrcholu, měli byste být připraveni na sestup do údolí120
55. Uvěříte-li bez prozkoumání i té největší lži, stane se pravdou122
56. Zvolíte-li si zlatou střední cestu, nesmíte se divit, že je přeplněná124
57. Prozkoumejte jednu zcela upřímně, zda vám hrdost nepřinesla v životě víc nevýhod než výhod126

58. Spravedlnost neexistuje. Snad jen v případě, že ji nepřenecháte druhým128
59. Kdykoliv z úslužnosti řeknete „ano“, ačkoliv byste chtěli říct „ne“, vzdáváte se části svého sebevědomí130
60. Existují vždy dvě možnosti, jak dosáhnout vítězství: buď zvítězíte nad protivníkem, nebo nad sebou132
61. Jestliže jste celý život žili šťastně, máte nejlepší předpoklady pro to, abyste také šťastně zemřeli134
62. Nebraňte se žádnému sporu, který vás může osvobodit od nějakého břemene136
63. Důležité není, zda jste v právu, ale co je správné138
64. Kdo je osamělý, ten pouze promeškal příležitost udělat si nejlepšího přítele sám ze sebe140
65. Budete-li se na celý život dívat jako na hru, zbyde vám vždy ještě druhá šance142
66. Chystáte-li se na cestu za svým bohem, nemusíte ho bezpodmínečně hledat v církvi144
67. Největším pokrokem je krok k sobě samému146
68. *Morálka* je starým osvědčeným pokusem, jak všechny lidi srovnat do řady148
69. Hledáte-li sexuální uspokojení, nesmíte čekat nic jiného ..150
70. Co nedokážete vyslovit, to byste si měli zapsat152
71. Všechny vaše problémy začínají u vás. Hledejte jejich příčiny, místo abyste je vytěsňovali z paměti154
72. Hledáte-li ve svém okolí něžnost, zřejmě si jí sami neposkytujete dostatek156
73. Vaše *já* je celá vaše bytost, ne pouze její část158

74. Nevzdávejte se ničeho, dokud jste nenašli lepší alternativu	160
75. Váš život je role ve hře. Jste v ní také režiséry?	162
76. Soucit není nic jiného než omluva, že někomu nechci pomoci	164
77. Všechny vědomosti o vlastní osobě vycházejí ze zkušeností, které máte sami se sebou	166
78. Změňte to, co dnes můžete změnit. Něco se však ve správnou dobu změní samo od sebe	168
79. Důležité není to, co se vám řekne, nýbrž to, co z toho uděláte, co budete sami považovat za správné	170
80. Věrnost je bezpečná cesta, jak být využíván jinými	172
81. Neříkejte: „To neumím“, dokud si to neověříte	174
82. Sexuální potřebu nemůžete uspokojit v hlavě	176
83. Pochybnosti vám pomáhají udělat správné rozhodnutí. Později vám jen stojí v cestě	178
84. Veškerá energie vychází z napětí mezi přáním a jeho splněním	180
85. Vaše štěstí nikoho nezajímá. Pokud ovšem není potřebnější pro něj než pro vás	182
86. Přebíráte-li odpovědnost za druhé, berete jim šanci, aby odpovídali sami za sebe	184
87. Kdo chce všechno najednou, nedosáhne ve skutečnosti ničeho	186
88. Přestanete-li pociťovat vinu, nemůže nikdo těžít z vašeho pokání	188

89. Neměli byste zamlčovat, co je třeba říct – s výjimkou případu, že by to někomu mohlo ublížit	190
90. Nezačínajte nic nového, dokud jste vše staré beze zbytku nevyužili	192
91. Vše, co obětujete pro druhé, vám ubírá sílu, kterou byste mohli potřebovat, až nikdo nebude ochoten obětovat se pro vás	194
92. Jste-li myšlenkami jinde než vaše tělo, děláte chyby, jimž byste mohli zabránit, kdybyste se soustředili	196
93. Kdo předstírá, že chrání přírodu, většinou zapomíná, že je sám její součástí	198
94. Jestliže dnes nebudete mluvit se svými dětmi, nebudou jednoho dne mluvit vaše děti s vámi	200
95. Pokud už nikomu nezávidíte, jste na nejlepší cestě sami k sobě	202
96. Lži jsou nejškodlivější v případě, že obelháváte sami sebe	204
97. Věnujte všemu jen tolik času a energie, zač vám to stojí. Jinak začnete zanedbávat opravdu důležité věci	206
98. Kdo žije sebevědomě, nepotřebuje nikomu nic dokazovat	208
99. Vzdejte se naděje, že právě vy zůstanete ušetřeni nemocí a smrti. Váš život tvoří vznik, růst a zánik – a už zítra může nastat konec	210
100. Každý je nejbližší sám sobě. Kdo to nepřízná, vytváří si víc problémů, než kdy může vyřešit	212
Doslov	215