

OBSAH

Vítejte ve hře života 5

1. úroveň: Budu v klidu... 15

... až budu mít kolo Raleigh Chopper 19

... až začnou školní prázdniny 21

... až budu zase se svými kamarády 25

... až budu vzdělaný 27

... až se řekne „ano“ 31

... až na světě zavládne mír 35

... až budu mít svoje auto 37

... až najdu ideální práci 41

... až budu mít prostor, který mohu nazývat domovem 45

... až založím rodinu 49

... až děti začnou chodit do školy 51

... až budeme zvládat placení účtů a hypotéky 53

... až budeme mít větší dům 55

... až dům bude uspořádaný 57

... až budu úspěšný 61

... až budu bohatý.	65
... až získám tu cenu	67
... až zhubnu.	69
... až budu zase zdravý	71
... až budu moci být chvíli bez práce	77
... a začne dovolená	79
... až se změní vláda	83
... až splatím hypotéku	85
... až zvládnou rozvod	87
... až odejdu/odejdeme do důchodu	89
... až budu mít po operaci	93
... až ta bolest ustane	95
... až budu odpočívat v pokoji	97

2. úroveň: Mohu být v klidu hned teď 99

Mohu hned teď relaxovat	105
Jak moc jsem teď v klidu?	109
Mohu být vděčný.	117
Mohu vypnout telefon	121
Mohu začít meditovat.	125
Mohu si sednout, pít čaj a být v klidu	135
Nemohu však být v klidu dlouho (vždycky se něco vynoří)	147
Rodiňné problémy	149
Finanční problémy	151
Geopolitické problémy	153
Zdravotní problémy	157
Problémy s počasím	159
Problémy se svým já	161
Problémy životního prostředí.	165
Pracovní problémy.	167

Nejasné problémy	169
Umírání	171

3. úroveň: Ste na to.**

Berte život takový, jaký je	173
--	------------

S**te na starostlivost	177
----------------------------------	-----

S**te na pozitivitu.	181
------------------------------	-----

S**te na to být hodní	185
---------------------------------	-----

S**te na věrohodnost.	189
-------------------------------	-----

S**te na trpělivost	191
-------------------------------	-----

S**te na správný průběh situace	193
---	-----

S**te na lásku	197
--------------------------	-----

S**te na lásku k sobě	199
---------------------------------	-----

S**te na lineární proces	201
------------------------------------	-----

S**te na pochybnosti	217
--------------------------------	-----

S**te na to. Smiřte se s těžkostmi	223
--	-----

S**te na to. Smiřte se s nespravedlností	225
--	-----

S**te na to. Smiřte se se stresem a úzkostí.	227
--	-----

S**te na to. Smiřte se s nezdarem	229
---	-----

S**te na to. Smiřte se s lidmi, kteří vám ubližují	231
--	-----

S**te na to. Smiřte se s tím, že se dějí špatné věci	233
--	-----

S**te na to. Smiřte se s bombou	235
---	-----

<i>Doslov</i>	<i>239</i>
-------------------------	------------

<i>O autorovi</i>	<i>247</i>
-----------------------------	------------