

OBSAH

ÚVOD		7
Kapitola 1.	PŘESTAŇTE MEDITOVAT <i>Nedělejte nic</i>	9
Kapitola 2.	PŘESTAŇTE POSLOUCHAT <i>Jste inteligentní</i>	19
Kapitola 3.	PŘESTAŇTE BÝT MOUDŘÍ <i>Budte nadšení</i>	31
Kapitola 4.	PŘESTAŇTE BÝT KLIDNÍ <i>Žijte v pokoji</i>	41
Kapitola 5.	PŘESTAŇTE SE KROTIT <i>Probudte v sobě touhu!</i>	52
Kapitola 6.	PŘESTAŇTE BÝT PASIVNÍ <i>Naučte se čekat</i>	57
Kapitola 7.	PŘESTAŇTE BÝT VĚDOMÍ <i>Budte přítomní</i>	64
Kapitola 8.	PŘESTAŇTE USILOVAT O DOKONALOST <i>Přijměte nepohodu</i>	70
Kapitola 9.	PŘESTAŇTE SE SNAŽIT VŠECHNO CHÁPAT <i>Objevte moc nevědomosti</i>	80
Kapitola 10.	PŘESTAŇTE VŠECHNO RACIONÁLNĚ ANALYZOVAT <i>Nechte věcem volný průběh</i>	87
Kapitola 11.	PŘESTAŇTE SE SROVNÁVAT <i>Budte sami sebou</i>	92

Kapitola 12. PŘESTAŇTE SE ZA SEBE STYDĚT	
<i>Budte zranitelní</i>	101
Kapitola 13. PŘESTAŇTE SE MUČIT	
<i>Staňte se svým nejlepším přítelem</i>	108
Kapitola 14. PŘESTAŇTE CHTÍT MILOVAT	
<i>Budte laskaví</i>	119
Kapitola 15. PŘESTAŇTE UKÁZŇOVAT SVOJE DĚTI	
<i>Meditace není Ritalin</i>	122
ZÁVĚR	128
DODATEK	133
BIBLIOGRAFIE	141
PODĚKOVÁNÍ	143