

OBSAH

Úvod	5
Proč máme uzavírat dohody sami se sebou?.....	6
Čemu nás Tolťékové učí?.....	8
„Nehřešte slovem“	8
„Neberte si nic osobně“.....	8
„Nevytvářejte si domněnky“	9
„Dělejte vše, jak nejlépe dovedete“	9
1. VYJADŘUJTE SE V HARMONII SE SEBOU SAMÝMI I S OSTATNÍMI	11
<i>Kapitola 1</i>	
Naše slova mají moc	15
Víceznačný vzkaz	15
Každý se vyjadřuje po svém	16
Tvůrčí moc.....	18
<i>Kapitola 2</i>	
Záměr, který vše mění	25
Slovo, kterým oceňujeme ty druhé	25
Slovo, kterým vyjadřujeme úctu.....	26

Kapitola 3

O sebelásce a lásce k druhým	31
Mějte se rádi... ..	31
... abyste mohli mít rádi ostatní.....	33
Čiňme dobro, abychom udělali dobře sami sobě.....	37

Kapitola 4

Mluvte, ale nevynášejte soudy	41
Každý zároveň má i nemá pravdu	42
Posuzovat v módu „já“	44
Skončujte s vytáčkami!.....	47

Kapitola 5

Dohoda, u níž není vždy jasné, jak ji uvést do praxe	51
Když jsou vztahy složité.....	51
Nehřešte slovem psaným ani slovem mluveným	54
Pozor na pomluvy!	56
Učení, které vyžaduje trpělivost.....	58
Krok po kroku	60

2. OPROSTĚTE SE OD VŠEHO, CO VÁS ZRAŇUJE..... 63

Kapitola 1

Každý vidí svět po svém	67
Pravdu znáte jenom vy.....	67
Nezaměňujte skutečnost s interpretací	73

Kapitola 2

Záležitost moci	77
Hlavně neztraťte tvář!	78
Je to skutečně tak důležité?.....	80

Kapitola 3

Ve hře jsou přesvědčení a emoce	85
Naše přesvědčení nás vedou.....	85
Úskalí toho, když se chceme „za každou cenu líbit“.....	90

Kapitola 4

VeźmĚte zodpovĚdnost na sebe a „nechte to bĚt“	93
RozhodnĚte se, Ťe zmĚnĚte ťhel pohledu.....	93
ZaćnĚte si dĚvĚřovat.....	96
KaŤdĚmu jeho zodpovĚdnost!.....	98
<i>UvĚdomte si, za co jste zodpovĚdnĚ</i>	99
<i>Přenechejte zodpovĚdnost druhĚmu za to, co řĚkĚ</i>	100
<i>Rozhodujte, spĚš nĚ ť abyste se podrobovali</i>	102
Jak odpovĚdat?.....	104

3. NEDOMNĚVĚJTE SE, ŤE JE PRAVDA TO, CO PRAVDA NENĚ..... 109

Kapitola 1

ZĚsadnĚ potřeba vyprĚvĚt si historky	113
Co je domnĚnka?.....	113
NeustĚle se nĚco domnĚvĚme!.....	114
Proć domnĚnky vytvĚřĚme?.....	117
<i>Strach z prĚzdna</i>	117
<i>„Skutećnost“, kterĚ zraňuje, ale utĚšuje</i>	118
<i>Potřeba odpovĚdĚ – i mylnĚch</i>	120
FĚmy, pomluvy a rĚznĚ zprĚvy.....	126

Kapitola 2

O kom a o ćem si vytvĚřĚme domnĚnky?	129
DomnĚnky o sobĚ samĚch.....	129
DomnĚnky o tĚch druhĚch.....	133

<i>Filtrovaná skutečnost</i>	133
<i>Bolestné důsledky</i>	135
Domněnky o faktech	138

Kapitola 3

Zbavte se domněnek!	141
Ptejte se sami sebe	141
Ptejte se ostatních	147
Vyjadřujte se!	149
Hovořte sami se sebou	154
Zpochybňujte sami sebe!	157
Připusťte, že ostatní jsou jiní	161
<i>A co když se lišíme příliš?</i>	163

4. DĚLEJTE VŠE NEJLÉPE – PODLE SVÝCH MOŽNOSTÍ .. 169

Kapitola 1

Proč dělat vše, jak nejlépe dovedeme?	173
Uplatňujte ostatní dohody, jak nejlépe dovedete!	173
<i>Dohoda, bez níž není nic možné</i>	174
<i>Proč toltécké dohody uplatňovat?</i>	175
Budte přizpůsobiví.	176

Kapitola 2

Jak dělat vše, jak nejlépe dovedete?	179
Dělejte vše, jak nejlépe dovedete	179
Toho, co chcete, si Vždy buďte vědomi.	184

Kapitola 3

Nedělejte nic ve snaze udělat víc, než nejlépe dovedete! ..	189
Pozor na zmatení pojmů!	189
Lépe než dobře, nebo ještě lépe, než je to možné?	192

Kapitola 4

Jednejte, jak nejlépe dovedete	197
Zlaté pravidlo: buďte shovívaví!	197
Začněte jednat!	202
Šest klíčů k tomu, abyste dělali vše, jak nejlépe dovedete	205
Závěr	211
Poděkování	215