

# Obsah

<b>O autorovi</b> .....	7
<i>Předmluva</i>	
<b>PROČ JSEM NAPSAL TUTO KNIHU</b> .....	9
<i>Úvod</i>	
<b>MYSLEL JSEM SI, ŽE SE MÁM RÁD</b> .....	11
Všechno závisí na našem vnímání .....	14
Jak vyřešit skutečný problém? .....	15
Sedm fází poháru .....	17
<i>Fáze 1</i>	
<b>PRÁZDNOTA</b> .....	21
Krása prázdnoty .....	22
Břemeno složité mysli .....	24
Strach z prázdné mysli .....	25
<i>Fáze 2</i>	
<b>OVLIVŇOVÁNÍ</b> .....	29
Jak naše zkušenosti z dětství ovlivňují naše vnímání sebe sama v dospělosti? .....	31
Proč bychom neměli své rodiče obviňovat? .....	35
<i>Fáze 3</i>	
<b>PŘESVĚDČENÍ</b> .....	39
Stejná událost, rozdílné významy .....	40
Proč si děti své zkušenosti vykládají nesprávně? .....	42
Jak přesvědčení vznikají? .....	44

#### *Fáze 4*

<b>IDENTITA</b> .....	47
Máme potřebu svou identitu ochraňovat .....	49
Proč je tak těžké svou identitu odložit? .....	51
Kdy opouštíme tuto fázi? .....	52

#### *Fáze 5*

<b>POSUZOVÁNÍ</b> .....	55
Nekonečný konflikt .....	57
Proč posuzování ještě není řešením? .....	60
Pozitivní identita stále zůstává identitou .....	66

#### *Fáze 6*

<b>PROBUZENÍ</b> .....	71
Když se pohár převrhne .....	74
Kdo jsem? .....	78
Film .....	79
Probuzení je uvědomění a prožitek .....	81

#### *Fáze 7*

<b>MISTROVSTVÍ</b> .....	85
Kdo je vlastně pánem? .....	87
Jak pozorovat své myšlenky a emoce .....	88
Jak zůstat duchovně probuzení? .....	90
Život je plný příležitostí pro duchovní praxi .....	93
Zpět do prázdnoty .....	96

#### *Závěr*

<b>CO ZNAMENÁ MÍT RÁD SÁM SEBE</b> .....	99
--	----

<b>Líbila se vám tato kniha?</b> .....	102
--	-----

<b>Dárky zdarma</b> .....	103
---------------------------	-----

<b>Doporučené čtení</b> .....	105
-------------------------------	-----