



## OBSAH

*Úvod* 9

### První kapitola: péče o sebe

Nebud'te příliš hodní 15

Stačí už to, že jste 33

### Druhá kapitola: Rodina

„Postarej se o maminku“ 55

Jak porozumět našim otcům 75

### Třetí kapitola: Empatie

Síla objetí 96

Naslouchat je projevem lásky 116

## Čtvrtá kapitola: Vztahy

- V zenovém ústraní 135  
Jak se vypořádat se zklamáním 159

## Pátá kapitola: Odvaha

- Mým drahým mladým přátelům 183  
První neúspěch 202

## Šestá kapitola: Léčení

- Když je těžké odpustit 223  
„Haemine, jsem tak trochu v depresi“ 245

## Sedmá kapitola: Osvícení

- Skutečný domov myslí 267  
Moje duchovní cesta 285

## Osmá kapitola: Přijetí

- Umění nechat být 309  
Lekce z těžkého životního období 328