

# OBSAH

---

PŘEDMLUVA .....	11
-----------------	----

## ČÁST PRVNÍ

30 způsobů, jak zaktivovat své „přítomné já“

*Pokuste se o nepatrné změny ve svých zvyklostech*

1. Udělejte si čas a vyprázdněte mysl.....	16
2. Vstávejte o patnáct minut dříve.....	18
3. Vychutnávejte si ranní vzduch .....	20
4. Po vyzutí si urovnejte boty .....	22
5. Zbavte se nepotřebného .....	24
6. Uspořádejte si pracovní stůl .....	26
7. Dopřejte si výtečný šálek kávy .....	28
8. Pero a papír používejte s rozvahou .....	30
9. Zkuste mluvit hlasitěji.....	32
10. Neodbývejte jídlo .....	34
11. Během jídla si po každém soustu dopřejte krátkou přestávku .....	36
12. Objevte výhody stravovacího režimu založeného na zelenině .....	38

13. Vyhledávejte svá oblíbená slova.....	40
14. Zredukujte svůj majetek.....	42
15. Zařídte si svůj pokoj jednoduše.....	44
16. Snažte se chodit bosí .....	46
17. Vydechujte zhluboka.....	48
18. Sedte v poloze zazen.....	50
19. Zkuste stát .....	52
20. Neztrácejte čas obavami o věci, které nemůžete ovlivnit.....	54
21. Staňte se mistry v přepínání mezi režimy.....	56
22. Dýchejte pomalu.....	58
23. Spojte ruce .....	60
24. Udělejte si čas na to být sami .....	62
25. Spojte se s přírodou .....	64
26. Vytvořte si na balkoně malou zahradu.....	66
27. Vyhledávejte západ slunce .....	68
28. Neodkládejte, co můžete udělat dnes.....	70
29. Před spaním nemyslete na nepříjemnosti .....	72
30. Dělejte vše, jak nejlépe umíte .....	74

## ČÁST DRUHÁ

30 způsobů, jak posílit sebevědomí a odvahu do života

Zkuste změnit úhel pohledu

31. Objevte své druhé já.....	78
32. Netrapte se věcmi, které se ještě nestaly .....	80
33. Radujte se ze své práce .....	82

34. Prostě se do toho ponořte.....	84
35. Nenechte se otrávit úkoly, které před vámi leží .....	86
36. Neobviňujte ostatní.....	88
37. Nesrovnávejte se s ostatními.....	90
38. Nehleďte, co vám chybí.....	92
39. Jednou za čas se pokuste přestat myslet.....	94
40. Rozlišujte .....	96
41. Zkuste se zúčastnit hromadné meditace zazen.....	98
42. Pěstujte jen jednu květinu .....	100
43. Začněte správně .....	102
44. Važte si sami sebe .....	104
45. Myslete jednoduše.....	106
46. Nebojte se změny .....	108
47. Všimněte si změn .....	110
48. Vnímejte srdcem namísto hlavou .....	112
49. Nedopusťte, aby věci přicházely nazmar .....	114
50. Neomezujte se na jediný úhel pohledu.....	116
51. K myšlení používejte vlastní hlavu .....	118
52. Věřte si.....	120
53. Namísto obav dejte věci do pohybu .....	122
54. Udržujte si pružnou mysl.....	124
55. Buďte aktivní .....	126
56. Počkejte si na tu správnou příležitost.....	128
57. Uvědomte si své propojení s věcmi.....	130
58. Zkuste jen tak tiše sedět v přírodě.....	132
59. Zkuste si vyčistit hlavu.....	134
60. Dopřejte si požitek ze zenové zahrady .....	136

## ČÁST TŘETÍ

20 způsobů, jak zmírnit chaos a obavy

*Zkuste změnit vzájemné reakce mezi vámi a druhými lidmi*

61. Buďte k lidem úslužní ..... 140
62. Zbavte se „třech jedů“ ..... 142
63. Pěstujte v sobě schopnost cítit vděk..... 144
64. Svoje pocity projevujte spíše činy než slovy ..... 146
65. Dávejte najevo, co máte na srdci, ale ne slovy..... 148
66. Soustřeďte se na klady druhých..... 150
67. Prohlubujte svůj vztah k druhému člověku ..... 152
68. Doladte správné načasování ..... 154
69. Přestaňte se pokoušet zalíbit všem ..... 156
70. Neupínejte se na to, co považujete za správné  
či špatné ..... 158
71. Vnímejte věci takové, jaké jsou..... 160
72. Zvládněte se odpojit ..... 162
73. Neuvažujte v intencích zisku a ztráty ..... 164
74. Nenechte se zahltit pouhými slovy..... 166
75. Nenechte se ovládat názory druhých..... 168
76. Důvěřujte ..... 170
77. Rozmlouvejte se svou zahradou..... 172
78. Udělejte někomu radost ..... 174
79. Vyhledávejte příležitosti pro setkávání s rodinou .. 176
80. Važte si všech lidí, kteří přišli před vámi ..... 178

## ČÁST ČTVRTÁ

20 způsobů, jak každý den přetvořit v ten nejlepší

*Pokuste se zaměřit pozornost na přítomný okamžik*

81. Buďte tady a teď ..... 182
82. Buďte vděční za každý den, i za ten nejobyčejnější . 184
83. Vězte, že jste pod ochranou ..... 186
84. Buďte optimističtí ..... 188
85. Nebudte hamižní ..... 190
86. Nehodnoťte věci jako dobré a špatné ..... 192
87. Přijměte skutečnost takovou, jaká je ..... 194
88. Není jen jediná odpověď ..... 196
89. Neexistuje jen jediný možný způsob ..... 198
90. Nechvástejte se ..... 200
91. Vymaňte se z moci peněz ..... 202
92. Věřte v sebe sama, obzvláště máte-li strach ..... 204
93. Všímejte si proměn ročních období..... 206
94. Zkuste o něco pečovat..... 208
95. Naslouchejte hlasu svého skutečného já ..... 210
96. Považujte si života, jednoho každého dne..... 212
97. Nasměřujte všechno na tady a teď..... 214
98. Při přípravě na nic nezapomeňte ..... 216
99. Přemýšlejte nad způsobem své smrti ..... 218
100. Vezměte si ze života co nejvíc ..... 220