

# Obsah

|  |     |
|--|-----|
| Předmluva .....  | 9   |
| Poznámka překladatele .....  | 11  |
| 1. Úvod: Umění sebezpozorování .....   | 13  |
| 2. Hry, které si lidé hrají ve svých hlavách:<br>Konstruktivní a destruktivní užití fantazie ..... | 17  |
| 3. I vaše mezilidské vztahy jsou na vás:<br>Jak vycházet s ostatními lidmi .....                   | 51  |
| 4. O vedení deníku .....   | 91  |
| 5. Užití životopisu .....  | 99  |
| 6. O snění .....   | 113 |
| 7. Meditace: Co, proč, kdy a jak .....   | 135 |
| 8. Uvědomování a umění existovat teď .....   | 147 |
| 9. Vaše fyzické zdraví je na vás .....   | 159 |
| 10. Smrt (a případná možnost, že i tady je to na vás!) .....                                       | 189 |
| Bibliografie .....   | 207 |
| Rejstřík cvičení .....   | 215 |
| Rejstřík .....   | 217 |