

OBSAH

<i>Autorova poznámka</i>	1
<i>Předmluva</i>	5
<i>Autorovo slovo úvodem</i>	11

Část první

Příprava k proměně osobnosti	15
-------------------------------------	----

Část druhá

Co je třeba k proměně osobnosti	31
--	----

Část třetí

Dvanáct lekcí k proměně osobnosti	45
--	----

Lekce první / Všechno, co dávám, dávám sobě 49

Lekce druhá / Odpuštění je klíčem ke štěstí 63

Lekce třetí / Příčina mého trápení je vždy jiná,
než si myslím 69

Lekce čtvrtá / Jsem odhodlán dívat se
na věci jinak 75

<i>Lekce pátá /</i>	Ze světa, jak jej vnímám, mohu uniknout tak, že se oprostím od útočných myšlenek	83
<i>Lekce šestá /</i>	Nejsem obětí světa, který vidím	89
<i>Lekce sedmá /</i>	Dnes nebudu posuzovat nic, k čemu dojde	95
<i>Lekce osmá /</i>	Jediným měřítkem času je tento okamžik	103
<i>Lekce devátá /</i>	Minulost je za mnou a nemůže mě ovlivňovat	109
<i>Lekce desátá /</i>	Místo toho mohu vnímat mír	115
<i>Lekce jedenáctá /</i>	Mohu zaměnit všechny zraňující myšlenky	121
<i>Lekce dvanáctá /</i>	Jsem odpovědný za to, co vidím	127
<i>Doslov</i>		131