

# Obsah

Moje cesta ke štěstí .....	9
1. <i>Štěstí je... vědomí</i> .....	15
Malý příběh o čaji.....	16
Většině toho, čemu věříme, nás naučili .....	17
Co je štěstí? .....	26
Iluze štěstí .....	31
Štěstí se můžeme naučit .....	41
2. <i>Štěstí je... změna</i> .....	45
Raduj se z každé změny, kterou ti život přinese.....	46
Každé ztroskotání je šancí, jak se přiblížit štěstí .....	51
3. <i>Štěstí je... oprostít se</i> .....	55
Oprosti se od svých nesplněných nadějí.....	56
Každá ztráta je ve skutečnosti jen výměnou .....	64
V každém neštěstí je ukryto i štěstí .....	69
Odpuštění – důležitý krok pro naši budoucnost .....	76
Osvoboď se od hmoty .....	80
Nesrovnávej se s ostatními .....	83
4. <i>Štěstí je... když milujeme sami sebe</i> .....	91
Hlubokou vnitřní pravdu můžeme jen <i>prožít</i> .....	92
Buď na své straně.....	94
Láskyplný pohled .....	103
Udělej občas něco, co si normálně nedopřeješ.....	108
5. <i>Štěstí je... odevzdat se</i> .....	113
To nejkrásnější, co můžeme dát svému partnerovi, je to, že jsme šťastní.....	114
Žij partnerský vztah naplno .....	117
Staň se ideálním partnerem .....	120
S přáteli jsme doma všude.....	127

6. Štěstí je... rozhodnutí .....	133
Štěstí nepřichází k nám, ale <i>my</i> se pohybujeme směrem k němu .....	134
Každý může být šťastný – možná opravdové štěstí nesouvisí s vnějšími okolnostmi .....	138
Můžeme být trvale šťastní? .....	142
Mluv o druhých jen v dobrém .....	147
Cíle dávají našemu životu smysl .....	151
Štěstí, které jsme prožili, si můžeme zopakovat.....	154
Dovol si někdy být nedostupný .....	159
Pocity štěstí můžeme ovlivnit .....	166
Číst noviny a být šťastný – jde to dohromady? .....	168
Dar okamžiku .....	174
7. Štěstí je... teď .....	179
Výrazy jako „někdy“ a „jednoho dne“ prostě škrtni .....	180
Užívej si přítomnost v celé její hojnosti.....	185
Cvičení pro všední den .....	188
Dopřej si chvíle radosti.....	190
Každé ráno se znovu probouzíme k životu .....	194
Žij s dobrou náladou .....	197
Meditace jako klíč ke každodennímu štěstí .....	200
Daruj si výjimečné chvíle .....	202
Štěstí je nakažlivé .....	206
Rychlokurz štěstí .....	209
Zjednodušená verze .....	211
Změna potřebuje čas .....	213
Dárek .....	215
Víkendové semináře .....	217
O autorovi .....	219