

OBSAH

Úvod.....	7
ČÁST I: Rozpoznání a odstranění myšlenkových stereotypů.....	11
Kapitola 1: Ano, staré zvyky můžete změnit	13
Kapitola 2: Vaše dvě mysli.....	27
Kapitola 3: Seznam vašich výmluv	43
ČÁST II: Základní principy metody <i>Konec výmluvám!</i>.....	75
Úvod ke druhé části.....	77
Kapitola 4: Princip první: Uvědomování	79
Kapitola 5: Princip druhý: Soulad.....	89
Kapitola 6: Princip třetí: Nyní.....	99
Kapitola 7: Princip čtvrtý: Přemýšlení.....	109
Kapitola 8: Princip pátý: Ochota	119
Kapitola 9: Princip šestý: Vášněň	131
Kapitola 10: Princip sedmý: Soucit.....	143
ČÁST III: Posun paradigmatu <i>Konec výmluvám!</i>	153
Kapitola 11: Nový pohled na změnu starých myšlenkových návyků.....	155
Kapitola 12: Otázka první: Je to pravda?	171
Kapitola 13: Otázka druhá: Odkud se berou výmluvy?	183
Kapitola 14: Otázka třetí: Jaká je odměna?	195
Kapitola 15: Otázka čtvrtá: Jak by vypadal můj život, kdybych nemohl používat výmluvy?.....	211
Kapitola 16: Otázka pátá: Dokážu vytvořit racionální důvod ke změně?	223
Kapitola 17: Otázka šestá: Mohu dosáhnout vesmírné spolupráce při zbavování se starých návyků?	235
Kapitola 18: Otázka sedmá: Jak mohu neustále upevňovat tento nový způsob bytí?	247
O autorovi.....	261