

Předmluva — 5

Úvod — 9

Kapitola 1
Nový přístup k zacházení se zlostí — 13

Kapitola 2
První pohled na zlost — 27

Kapitola 3
Kdo *mě* zlobí? — 36

Kapitola 4
Cena za zlost — 51

Kapitola 5
Příčina zlosti — 63

Kapitola 6
Pýcha, čest a jiná „kuří oka“ — 75

Kapitola 7
Dávání a přijímání — 86

Kapitola 8
Mytologie štěstí — 97

Kapitola 9
Neotřesitelný klid — 108

Kapitola 10
Vybrat si nemít zlost — 123

Kapitola 11
Transformování zlosti v soucit — 132

Kapitola 12
Blížíme se k závěru — 149
