

Obsah

Předmluva	8
Úvod	10
Poděkování	11
Slovo úvodem	12
Kapitola 1 - Mozek, který mění sám sebe	14
ČÁST PRVNÍ - Příčiny utrpení	25
Kapitola 2 - Evoluce utrpení	26
Kapitola 3 - První a druhá šipka	44
ČÁST DRUHÁ - Štěstí	55
Kapitola 4 - Vstřebávání dobra	56
Kapitola 5 - Jak zchladit žár	64
Kapitola 6 - Silný záměr	76
Kapitola 7 - Duševní klid	84
ČÁST TŘETÍ - Láska	91
Kapitola 8 - Dva vlci v srdci	92
Kapitola 9 - Soucit a asertivita	102
Kapitola 10 - Laskavost bez hranic	115
ČÁST ČTVRTÁ - Moudrost	127
Kapitola 11 - Základy dbalosti	128
Kapitola 12 - Blažené soustředění	137
Kapitola 13 - Oproštění od Já	146
Příloha - Nutriční neurochemie	160
Literatura	166