



# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
O co tady jde	8
Představení obsahu knihy	10
Je to o vás	14
<b>4 Principy Tvoření</b>	<b>17</b>
1. Princip: 100% odpovědnost	19
2. Princip: Neidentifikace s myšlenkami	21
3. Princip: Součet vstupů se rovná výstupu	23
4. Princip: Síla záměru	25
<b>1. Odstranění šumu</b>	<b>29</b>
Jak omezit šum kolem sebe a vytvořit si prostor hlavě?	31
Vytvořte si zvyk	46
Začněte jedním krokem	46
<b>2. Minimalismus</b>	<b>49</b>
O čem minimalismus je a není	50
Praktické využití minimalismu pro zkvalitnění svého života	51
Začít můžete dnes	56
<b>3. Nicnedělání</b>	<b>57</b>
Vyprazdňování sklenice	58
10 minut	59
Integrace Nicnedělání do každodenního života	61

<b>4. Meditace</b>	<b>63</b>
Mindfulness a meditace. Jaký je mezi nimi rozdíl?	65
Nejefektivnější metoda trvalé změny	66
14 životních benefitů, které nám meditace nabízí	68
Jak začít medítovat	73
Potenciální problémy a jak se jim vyvarovat	82
Užitečné aplikace, knihy, kurzy a další zdroje	84
<b>5. Dopaminový detox</b>	<b>87</b>
Jak funguje dopamin	88
Co s tím udělat?	89
Jak funguje dopaminový detox	90
<b>6. Vědomé slovo a 21denní výzva</b>	<b>97</b>
Trocha vědy	99
Přivítejte výzvu: 21 dní si nestěžujte	100
V klidu pozorujte	102
Shrnutí výzvy	103
<b>7. Emoční management</b>	<b>105</b>
Jsme rádio	107
Jak se cítíte?	110
Jak se přeladit?	113
<b>Techniky pro očistu a vyladění</b>	<b>117</b>
<b>Intenzivní očistné výzvy</b>	<b>147</b>
Proč podstupovat výzvy?	156
<b>Závěr</b>	<b>157</b>