



OBSAH

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

4. Meditace	63
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
5. Dopaminový detox	87
Jak funguje dopamin	88
Co s tím udělat?	89
Jak funguje dopaminový detox	90
6. Vědomé slovo a 21denní výzva	97
Trocha vědy	99
Přivítejte výzvu: 21 dní si nestěžujte	100
V klidu pozorujte	102
Shrnutí výzvy	103
7. Emoční management	105
Jsme rádio	107
Jak se cítíte?	110
Jak se přeladit?	113
Techniky pro očistu a vyladění	117
Intenzivní očistné výzvy	147
Proč podstupovat výzvy?	156
Závěr	157