

Obsah

Úvod 9

ČÁST I: Hodnota laskavosti k sobě 11

ČÁST II: Laskavost k sobě a myšlenky 23

ČÁST III: Laskavost k sobě a emoce 53

ČÁST IV: Laskavost k sobě v praxi 81

ČÁST V: Kupředu a vzhůru 117

Zdroje 131

Odkazy 134