

OBSAH

Úvod – Staňte se mistry změny	9
ČAST 1 – Začínáme	15
0 Proč uskutečnit změnu?	17
1 Vytvořte prostor	19
2 Poradte si s dětskou myslí	23
3 Učiňte slib	25
4 Rytmus vašeho srdce	29
5 Vyšlape si pěšinu	31
6 Vytvořte si závazek	35
7 Udělejte první malý krok	39
ČAST 2 – Vědomá změna	41
8 Zamotání ve smyčkách zpětné vazby	43
9 Reflektor vědomého přístupu	47
10 Zrcadlo změny	51
11 Vnímejte svůj vlastní film	55
12 Pěstujte si rostlinku – neupínejte se k výsledkům	59
13 Posviťte si na neviditelné nutkání	61
14 Návykový Sprint: Buďte ve svých návycích stále lepší	63
15 Sledujte okvětní lístek padající ze slivoně	67
16 Nevynechejte dva dny za sebou	71

ČAST 3 – Tvář v tvář odporu	75	
17	Pozor na hlučné děti	77
18	Jen si zavažte tkaničky	79
19	Obraťte se od Filmu myslí k přítomnosti	81
20	Nechte mraky odplynout	83
21	Pracujte bez ohledu na nepohodlí	85
22	Vnímejte hory: Pracujte s pocitem vděku a uznání	87
23	Postavte se strachu	91
24	Obtékejte překážky	93
ČAST 4 – Mistrovství změny a jádro jakéhokoliv problému	97	
25	Jádro jakéhokoliv problému	99
26	Jak se vypořádat s jádrem	103
27	Zapomeňte na své já	107
28	Zen uprostřed chaosu: Jak být dobří v oboru změn	111
29	Pokračujte pozvolna, měňte svůj pohled na to, co vám připadá normální	117
ČAST 5 – Odstraňování problémů s návyky	121	
30	Když ostatní nepodporují vaše změny	123
31	Vina ze selhání	129
32	Pocit únavy, stresu, vysílení nebo nedostatku času	131
33	Negativní myšlenky – to nedokážu	141
34	Automatizace a váš druhý návyk	143
35	Hra ve znamení zenu	147
ČAST 6 – Proces změny a životní problémy	151	
36	Metoda pro zvládání změn ve znamení zenu	153
37	Jak se vypořádat s velkými životními změnami	159
38	Jak se vypořádat se ztrátou	163
39	Jak se vypořádat se zdravotními problémy	167
40	Jak se vypořádat s frustrací těch druhých	171
41	Proč jsme sami se sebou nespokojení	177
42	Empyreum, konec naší cesty	181

Příloha	185
Online zdroje	189
O autorovi	191
Poděkování	193
Rejstřík	197