

Obsah:

<i>PROLOG</i>	6
<i>KAPITOLA PRVNÍ</i>	7
O tom, proč si často říkáme, jak to všechno uteklo. O tom, proč někdy zbytečně dumáme, co všechno jsme ještě nestihli udělat. Sice můžeme dojít k poznání, že jsme mnoho času promrhali a že všech snů, které jsme v životě měli, se nám jich podařilo splnit jen několik. Ale nemusíme z toho být smutní, přece každý den je vzácný tím, že dává novou naději!	
<i>KAPITOLA DRUHÁ</i>	10
O tom, že stárnout se musíme naučit, jinak se začneme brát pouze jako nějaký souhrn příznaků, až se nám může stát, že budeme spíše svou nemocí.	
<i>KAPITOLA TŘETÍ</i>	13
O tom, proč jsem na kartičku, na kterou se lidem podepisuji, nechala vytisknout tato slova Johna Galsworthyho: Projdu tímto světem jen jednou. Proto ať každé dobro, které mohu vykonat, každou laskavost, kterou mohu prokázat člověku nebo zvířeti, vykonám teď. Ať ji neodkládám ani nezanedbávám, neboť touto cestou znovu nepůjdu.	
<i>KAPITOLA ČTVRTÁ</i>	19
O tom, proč neutíkám před svými strachy. O tom, jak rozumím pocitům, o nichž píše Ram-Dass v knize <i>Stále tady</i> . Se svými strachy dokáže rozmouvat takto: „Strach z ochrnutí? Ovšem. Už nějakou dobu jsem tě neviděl. Nemáš chuť na šálek čaje? Strach ze smrti? Tebe vidím každý den. Pojď dovnitř a posaď se. Vyprávěj mi něco.“ Když toto uděláte několikrát, nakonec budete schopni svému strachu opravdu čelit a dokážete mu dokonce říct: „No a co?“	
<i>KAPITOLA PÁTÁ</i>	22
O tom, že není žádný správný ani špatný způsob stárnutí. O tom, proč stárnoucí lidi pronásleduje dojem, že ve stáří bychom možná nemuseli trpět, jen kdybychom se naučili stárnout správně. Co to ale je – správné stárnutí? Proč vlastně starší věk přináší problémy, kterým mnozí neumějí čelit?	
<i>KAPITOLA ŠESTÁ</i>	26
O tom, že když rok co rok děláme skoro totéž, vidíme stejné lidi a předměty, máme sklon vytvářet kolem sebe stejný řád vyčíhých představ a vjemů, až začneme na svět pohlízet jen jako na něco obnošeného a dávno opotřebovaného. O tom, proč je důležité měnit prostředí, vyhledávat změny v zaběhnutém životě.	
<i>KAPITOLA SEDMÁ</i>	30
Opravdu, štěstí je uvnitř nás, jen si to uvědomit.	
<i>KAPITOLA OSMÁ</i>	32
O tom, jak velký význam má – posloužit druhému a pochopit snažení jiného člověka. O tom, že není ani tak důležitá třeba matematika – jako spíš člověk, který se matematiku učí chápat. O tom, že čím větší máme motiv, tím jsme úspěšnější.	
<i>KAPITOLA DEVÁTÁ</i>	34
O tom, proč už odmala miluji zvířata. O tom, že lidé jsou ve vývojevě křivce zdaleka nejhorším druhem. O tom, proč zvířata náš život harmonizují.	
<i>KAPITOLA DESÁTÁ</i>	38
O tom, proč se mi líbí příběh o začarované žábě.	
<i>KAPITOLA JEDENÁCTÁ</i>	41
O tom, že čas a změny jsou na sobě přímo závislé. Čas měříme hlavně tím, co se mění, a naopak – veškeré změny poměřujeme v časových jednotkách. Z toho plyne, že pro mnoho lidí je strach z budoucnosti totéž co strach ze změny!	

<i>KAPITOLA DVANÁCTÁ</i>	43
O tom, jak se stále hledáme ve vztahu k druhým lidem. O pomíjivosti některých hodnot, které by pomíjivě být neměly. O náhražkách, které se stávají závislostí. O tom, proč bychom neměli být závislí vůbec na ničem a na nikom.	
<i>KAPITOLA TŘINÁCTÁ</i>	47
O tom, že i mne navštěvují andělé a ďáblové a já se jich zbavuji. O tom, proč si myslím, že smrt je nejlevnější Čedok.	
<i>KAPITOLA ČTRNÁCTÁ</i>	49
O tom, jak někteří dovedou být kamenem na krku. O tom, že když je naše srdce sypkou, jak můžeme čekat, že nám v rukou rozkvetou květy?	
<i>KAPITOLA PATNÁCTÁ</i>	51
O podstatě štěstí. O jeho relativní hodnotě. O tom, že ho prožíváme různě, každý podle svých vlastních okolností. O tom, že co potěší jednoho člověka, může být zdrojem utrpení pro druhého.	
<i>KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ</i>	53
O tom, proč na mne zapůsobila kniha amerického filozofa a mystika Prentice Mulforda, kterou nazval Dar ducha. Mnohé její myšlenky jsou pro mne abecedou všedního dne.	
<i>KAPITOLA SEDMNÁCTÁ</i>	55
O tom, proč jsem ze stromů jako pomatená. O tom, že už mám představu světa, do kterého bych se chtěla dostat. Zvu vás na svou planetu, je nejkrásnějším místem pro všechny lidi, kteří na ní budou umět žít.	
<i>KAPITOLA OSMNÁCTÁ</i>	57
O tom, proč na mé planetě budou mít myšlenky tu nejvýraznější roli. Proč je myšlenka právě takovou potravou ducha, jako je chléb potravou těla. O síle pozitivní myšlenky.	
<i>KAPITOLA DEVATENÁCTÁ</i>	59
O tom, proč jsem se nikdy s nikým nesrovnávala. O tom, proč nejsem soutěživý typ. O tom, že pro mne není uznání komplementem ani hodnocením. O tom, jak lidé, kteří nemají důvěru v sebe sama, mohou dopadnout.	
<i>KAPITOLA DVACÁTÁ</i>	62
O tom, že ve skutečnosti mluvíme jen sami k sobě, ale občas mluvíme tak hlasitě, aby nás slyšeli i jiní. Proč nás čas od času přemůže hněv. Proč je to slepá síla, která se dá jen těžko ovládat.	
<i>KAPITOLA DVACÁTÁ PRVNÍ</i>	65
O tom, jak mi roky jako řeka po vteřinách jedou, splývají do vln a já se na nich jen tak houpám a nechávám se na nich unášet. O tom, proč mám v každém okamžiku život před sebou. S gusem žiji, s gusem umřu.	
<i>KAPITOLA DVACÁTÁ DRUHÁ</i>	67
O knize moudrosti starých Toltéků, v níž jsem si přečetla o čtyřech dohodách, které jsou pro každého z nás víc než prospěšné. Radí: Nehřešte slovem. Neberte si nic osobně. Nevytvářejte si žádné domněnky. Dělejte vše tak, jak nejlépe dovedete.	
<i>KAPITOLA DVACÁTÁ TŘETÍ</i>	70
O tom, že ani není potřeba studovat knihu Dona Miguela Ruize Čtyři dohody, každý se přece můžeme udělat své vlastní dohody se životem.	
<i>EPILOG</i>	72
<i>PŘÍLOHA (rozhovory)</i>	73