

OBSAH



Autorská poznámka 7

Úvod 9

ČÁST PRVNÍ. CÍL ŽIVOTA 17

Kapitola první **Právo na štěstí** 19

Kapitola druhá **Zdroje štěstí** 24

Kapitola třetí **Trénink mysli k dosažení štěstí** 41

Kapitola čtvrtá **Jak získat zpět náš vrozený stav štěstí** 54

ČÁST DRUHÁ. LIDSKÁ VŘELOST A SOUCIT 67

Kapitola pátá **Nový model intimity** 69

Kapitola šestá **Prohlubování našeho spojení s ostatními lidmi** 86

Kapitola sedmá **Hodnota a výhodnost soucitu** 112

ČÁST TŘETÍ. PŘETVÁŘENÍ UTRPENÍ 129

Kapitola osmá **Tváří v tvář utrpení** 131

Kapitola devátá **Utrpení, které si způsobujeme sami** 147

Kapitola desátá **Změna úhlu pohledu** 168

Kapitola jedenáctá **Nacházení významu v bolesti a utrpení** 193

ČÁST ČTVRTÁ. PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK 209

Kapitola dvanáctá **Navození změn** 211

Kapitola třináctá **Zacházení s hněvem a nenávisť** 235

Kapitola čtrnáctá **Zacházení s úzkostí a budování sebeúcty** 251

ČÁST PÁTÁ. ZÁVĚREČNÉ ÚVAHY O DUCHOVNÍM ŽIVOTĚ 277

Kapitola patnáctá **Základní duchovní hodnoty** 279

Poděkování 301