

Rejstřík	4
Předmluva k druhému vydání	7
Úvod	13
O co tady jde	14
Představení obsahu knihy	16
Je to o vás	21
Devět principů čisté mysli	23
Krok #1: Odstranění šumu	45
Jak omezit šum kolem sebe a vytvořit si tak prostor v hlavě?	48
Vytvořte si zvyk	65
Začněte jedním krokem	65
Krok #2: Esencialismus	69
O čem esencialismus je a není	71
Praktické využití esencialismu pro zkvalitnění svého života	72
Začít můžete dnes	81
Krok #3: Nicnedělání	83
Vyprazdňování sklenice	84
10 minut	85
Integrace Nicnedělání do každodenního života	88
Krok #4: Meditace	91
Mindfulness a meditace. Jaký je mezi nimi rozdíl?	93
Nejefektivnější metoda trvalé změny	95
12 životních benefitů, které nám meditace nabízí	96

Jak začít meditovat	101
Potenciální problémy a jak se jich vyvarovat	111
Užitečné aplikace, knihy, kurzy a další zdroje	114
Krok #5: Dopaminový detox	117
Jak funguje dopamin	118
Co s tím udělat?	120
Jak na dopaminový detox	121
Krok #6: Vědomé slovo a 21denní výzva	131
Co se děje, když si stěžujeme	133
Přivítejte výzvu: 21 dní si nestěžujte	134
V klidu pozorujte	136
Shrnutí výzvy	139
Krok #7: Emoční inteligence	141
Jsme rádio	143
Jak se cítíte?	146
Jak se přeladit?	150
25 + 1 technika pro očistu a vyladění	155
Intenzivní očistné výzvy	191
Závěr	203