

OBSAH

PŘEDMLUVA	13
PODĚKOVÁNÍ	17
POZNÁMKY KE CVIČENÍM	19
1. KAPITOLA: JAK TO ZVLÁDNU?	21
1. cvičení: Vytváření prostoru	25
2. KAPITOLA: NEZHORŠUJTE TO	27
2. cvičení: Návrat ke smyslům	31
3. KAPITOLA: ŽITÍ V NEJISTOTĚ	33
3. cvičení: Klidná mysl	37
4. KAPITOLA: UTRPENÍ NENÍ HANLIVÉ SLOVO	39
4. cvičení: Říkejte ano	43
5. KAPITOLA: NADĚJE A VÍRA	45
5. cvičení: Potěšte svou mysl	49
6. KAPITOLA: MILUJTE SAMI SEBE	51
6. cvičení: Učte se milovat	54
7. KAPITOLA: ŽITÍ SE ZÁRMUTKEM A ZTRÁTOU	57
7. cvičení: Nacházení klidu	61

8. KAPITOLA: KDYŽ VÁS RODINA DOHÁNÍ K ŠÍLENSTVÍ	63
8. cvičení: Vidím tě, zlosti	67
9. KAPITOLA: POZOROVÁNÍ VÝVOJE KRIZE	69
9. cvičení: Otevřete své srdce světu	73
10. KAPITOLA: RELAXUJTE	75
10. cvičení: Odevzdejte všechno vesmíru	79
11. KAPITOLA: KDYŽ POTŘEBUJETE POMOC	81
11. cvičení: Dávání a přijímání	86
12. KAPITOLA: KDYŽ JSTE NAŠTVANÍ NA CELÝ SVĚT	89
12. cvičení: Nebraňte se srdcebolu	93
13. KAPITOLA: CO DĚLAT, KDYŽ MÁTE STRACH	95
13. cvičení: Postavte se strachu	99
14. KAPITOLA: KDYŽ SE DRUZÍ CHOVAJÍ ŠPATNĚ	101
14. cvičení: Nechte to být	105
15. KAPITOLA: KDYŽ JSTE NEKLIDNÍ A ZNUDĚNÍ	107
15. cvičení: Soustředte se	111
16. KAPITOLA: KRIZE VÍRY	113
16. cvičení: Obnovování víry	117
17. KAPITOLA: KDYŽ JSTE SAMI V KRIZI	119
17. cvičení: Jsem tu pro tebe	122
18. KAPITOLA: NEZTRÁCEJTE SAMI SEBE	125
18. cvičení: Návrat domů	128
19. KAPITOLA: NEUBLIŽUJTE	129
19. cvičení: Vytváření bezpečí	133
20. KAPITOLA: ZVLÁDÁNÍ ZDRAVOTNÍ KRIZE	135
20. cvičení: Necht' se všichni vyléčí	139

21. KAPITOLA: POZNÁMKA O MYŠLENKÁCH A MODLITBÁCH	141
21. cvičení: Účinné modlení	144
22. KAPITOLA: MOŽNÁ POTŘEBUJETE PAUZU	147
22. cvičení (a): Čas pro sebe	151
22. cvičení (b): Vědomá chůze	153
23. KAPITOLA: RADUJTE SE, KDYŽ MŮŽETE	155
23. cvičení: Sdílení radosti	158
24. KAPITOLA: NEBOJTE SE DÁVAT	161
24. cvičení: Vděčnost	165
25. KAPITOLA: CO DÁL?	167
25. cvičení: Přijetí změny	172
DODATEK A: POKYNY K BDĚLÉ MEDITACI	175
DODATEK B: POKYNY K <i>METTÁ</i> MEDITACI	177
DODATEK C: MEDITACE K LÉČENÍ SVĚTA	180
DODATEK D: BRAHMAVIHÁRA <i>PARITTA</i> : OCHRANNÝ ZPĚV O ČTYŘECH NEZMĚRNÝCH VLASTNOSTECH	183
POZNÁMKY	187
O AUTORCE	191