

OBSAH

Po stopách dalajlámy	11
Otestujte se!	15
Výsledky testu	19
Kdo je dalajláma?	21
<i>Tajemství č. 1</i>	
Bilancování našich paradoxních životů	25
<i>Tajemství č. 2</i>	
Uvědomit si, že změna je nezbytná a možná	33
<i>Tajemství č. 3</i>	
Umět myslet na sebe, abychom zůstali sami sebou	41
<i>Tajemství č. 4</i>	
Umět se ptát sám sebe	49
<i>Tajemství č. 5</i>	
Je zbytečné se znepokojoovat	57
<i>Tajemství č. 6</i>	
Přijměte, že „stále víc“ je jen stav projekce	65
<i>Tajemství č. 7</i>	
Změnit svůj pohled na věci	73

<i>Tajemství č. 8</i>	
Přijmout filozofii poprvé a naposled	81
<i>Tajemství č. 9</i>	
Byt přesvědčen o tom, že všechno přichází ve vhodnou dobu	89
<i>Tajemství č. 10</i>	
Dávat a nepočítat	97
<i>Tajemství č. 11</i>	
Udělat pro dnešek všechno, existuje jen dnešek	105
<i>Tajemství č. 12</i>	
Chápat každé ráno jako nový začátek	113
<i>Tajemství č. 13</i>	
Uvědomit si, že všichni máme stejné přání	121
<i>Tajemství č. 14</i>	
Rozvíjet pozitivní myšlení	127
<i>Tajemství č. 15</i>	
Pracovat na svém vnitřním klidu, jako by to byla naše rajská zahrada	135
<i>Tajemství č. 16</i>	
Otevřít dveře, aby se teď všechno změnilo	143
<i>Tajemství č. 17</i>	
Umění spokojit se	151
<i>Tajemství č. 18</i>	
Naslouchat druhým, abychom mohli růst	159