

Rejstřík	2
Předmluva ke třetímu vydání	5
Úvod	7
O co tady jde	8
Co vás čeká?	10
Jste na prvním místě	13
Úvodní meditace: Detox hlavy	14
Rozšiřující materiály a online kurzy vnitřního klidu	15
Vysypání hlavy	19
Deset principů čisté mysli	23
Krok #1: Odstranění šumu	49
Jak omezit šum kolem sebe a vytvořit si tak prostor v hlavě?	51
Vytvořte si zvyk	66
Začněte jedním krokem	67
Krok #2: Esencialismus	69
O čem esencialismus je a není	70
Praktické využití esencialismu pro zkvalitnění svého života	72
Začít můžete dnes	79
Krok #3: Nicnedělání	81
Vyprazdňování sklenice	82
10 minut	83
Integrace Nicnedělání do každodenního života	86
Krok #4: Meditace	87
Meditace a mindfulness. Jaký je mezi nimi rozdíl?	89
Účinná metoda pro dlouhodobou změnu a nalezení bezpodmínečného štěstí	90
13 životních benefitů, které nám meditace nabízí	91
Jak začít medítovat	96
Chytáky na cestě meditace a jak se jich vyvarovat	107
Užitečné aplikace, knihy, kurzy a další zdroje	109
Krok #5: Dopaminový detox	111
Jak funguje dopamin	112

Jak s dopaminem zacházet chytřeji?	114
Jak na dopaminový detox	114
Krok #6: Vědomé slovo a 21denní výzva	123
Co se děje, když si stěžujeme	125
Přivítejte výzvu: 21 dní si nestěžujte	126
V klidu pozorujte	128
Shrnutí výzvy	130
Krok #7: Emoční navigace	131
Nepřišli jsme sem trpět	133
Převzetí odpovědnosti	134
Zdrojem všeho trápení je odpor	135
Frekvence bytí – jsme jako rádio	136
Všímavost k pocitům – jak se cítíte?	138
Jak se přeladit?	141
Vítání všeho jako součást života	142
25 + 1 technika pro očistu a vyladění	145
Intenzivní očistné výzvy	175
Proč podstupovat výzvy?	183
Závěr	185
Je to jen na vás	186
Možnosti hlubšího ponoru	188
Poděkování	189
Do knihy přispěli	189
O autorovi	191
Místo pro vaše poznámky	192