
Obsah

O autorovi	8
Úvod	9
1 Rámus v hlavě	15
„Následující minutu prosím nemyslete!“	16
50 myšlenek za minutu	19
Diář sedmileté holčičky	23
Přemítáme do pěti do rána	25
Myšlenky jsou svobodné... ..	26
Moc našich myšlenek	28
V hlavě samé nesmysly	30
Myslím, tedy cítím	32
Náš autopilot	35
Cesta začíná... ..	38
2 Náš vnitřní ochránce	41
Nepříjemné a nesnesitelné pocity	42
„Beam me up, Scotty“	44
Odmyslete se!	50
Čistá a špinavá bolest	51
Prožívejte skutečný okamžik	52

3	Jak funguje naše mysl	55
	Filmy pro pamětníky a science-fiction	55
	Nežij, ale starej se!	57
	Jsou výherci v loterii šťastnější?	59
	Za všechno může počasí (nebo manželka)	62
	Rodiče si pořád vlečeme s sebou	66
	Dávno po datu trvanlivosti	67
	Vlastní realita	69
	Negativista	71
	Nejoblíbenější jídlo: problémy	72
	Hodnotí se, komentuje, porovnává	74
	Myšlenka je myšlenka a ne fakt	76
	Staňte se opět pánem ve vlastním domě	79
4	Různé hlasy v nás	81
	Říše hlasů	81
	Vnitřní kritik: Cos to zase vyváděl?	83
	Poháněč: Víc se snaž!	85
	Obětavec: Dělej druhým radost!	88
	Tiší vnitřní hlasy	91
5	Když hluk poleví	95
	Diamant v nás	95
	Tady a teď	98
	Mysl začátečníka	100
	Radost	103
	Přijetí	105
	Nechat dít	109

Zpomalení	111
Volnost a prostor	113
Ostrůvky bdělosti	116

6 Najděte vnitřní mír 121 |

Snížení hladiny hluku/	122
Vnitřní pozorovatel	125
Dýchání	129
Všímavost v běžném životě	134
Z hlavy do nohou	139
Vnímat, přijmout, nahradit	142
Co je to meditace?	146
„Pro mě je i relaxace práce!“	149
Další krok	150
Jak nastane vnitřní růst	152