

Obsah

Moje cesta ke štěstí	9
1. <i>Štěstí je... vědomí</i>	15
Malý příběh o čaji.....	16
Většině toho, čemu věříme, nás naučili	17
Co je štěstí?	26
Iluze štěstí	31
Štěstí se můžeme naučit	41
2. <i>Štěstí je... změna</i>	45
Raduj se z každé změny, kterou ti život přinese.....	46
Každé ztroskotání je šancí, jak se přiblížit štěstí	51
3. <i>Štěstí je... oprostít se</i>	55
Oprosti se od svých nesplněných nadějí.....	56
Každá ztráta je ve skutečnosti jen výměnou	64
V každém neštěstí je ukryto i štěstí	69
Odpuštění – důležitý krok pro naši budoucnost	76
Osvobod se od hmoty	80
Nesrovnávej se s ostatními	83
4. <i>Štěstí je... když milujeme sami sebe</i>	91
Hlubokou vnitřní pravdu můžeme jen <i>prožít</i>	92
Buď na své straně.....	94
Láskyplný pohled	103
Udělej občas něco, co si normálně nedopřeješ.....	108
5. <i>Štěstí je... odevzdat se</i>	113
To nejkrásnější, co můžeme dát svému partnerovi, je to, že jsme šťastní.....	114
Žij partnerský vztah naplno	117
Staň se ideálním partnerem	120
S přáteli jsme doma všude.....	127

6. Štěstí je... rozhodnutí	133
Štěstí nepřichází k nám, ale <i>my</i> se pohybujeme směrem k němu	134
Každý může být šťastný – možná opravdové štěstí nesouvisí s vnějšími okolnostmi	138
Můžeme být trvale šťastní?	142
Mluv o druhých jen v dobrém	147
Cíle dávají našemu životu smysl	151
Štěstí, které jsme prožili, si můžeme zopakovat.....	154
Dovol si někdy být nedostupný	159
Pocity štěstí můžeme ovlivnit	166
Číst noviny a být šťastný – jde to dohromady?	168
Dar okamžiku	174
7. Štěstí je... teď	179
Výrazy jako „někdy“ a „jednoho dne“ prostě škrtni	180
Užívej si přítomnost v celé její hojnosti.....	185
Cvičení pro všední den	188
Dopřej si chvíle radosti.....	190
Každé ráno se znovu probouzíme k životu	194
Žij s dobrou náladou	197
Meditace jako klíč ke každodennímu štěstí	200
Daruj si výjimečné chvíle	202
Štěstí je nakažlivé	206
Rychlokurz štěstí	209
Zjednodušená verze	211
Změna potřebuje čas	213
Dárek	215
Víkendové semináře	217
O autorovi	219