

## *kontrola myšlenek*

získání kontroly nad myšlenkami, a to z toho hlediska, aby se myšlenky nevynořovaly ve vědomí bezděčně, živelně, nýbrž aby každá myšlenka přirozeně vyplývala z předešlé

## *ovládání vůle*

kontrola vůle, ve smyslu důslednosti, tj. vzájemné spojitosti činů

## *citová rovnováha*

klid, citová vyrovnanost, neupadání do silných citových výkyvů; jinak vyjádřeno: vytrvalost, která se nedá zviklat výkyvy osudu

## *pozitivita*

spojuje myšlení s citem: tolerance, upouštění od zbytečného kritizování, úsilí o tzv. pozitivitu, vyhledávání pozitivních momentů v každé životní zkušenosti

## *nezaujatost*

nezaujatá otevřenost vůči jevům života, umění prožívat setkání s lidmi a událostmi tak, jako bychom se s nimi setkávali poprvé, tj. aniž bychom se dali ve svém přístupu cele usměrňovat životními zkušenostmi

## *životní soulad*

představuje jakýsi souhrn předchozích pěti cvičení