

OBSAH



Autorská poznámka 7

Úvod 9

ČÁST PRVNÍ. CÍL ŽIVOTA 17

Kapitola první **Právo na štěstí 19**

Kapitola druhá **Zdroje štěstí 24**

Kapitola třetí **Trénink mysli k dosažení štěstí 41**

Kapitola čtvrtá **Jak získat zpět náš vrozený stav štěstí 54**

ČÁST DRUHÁ. LIDSKÁ VŘELOST A SOUCIT 67

Kapitola pátá **Nový model intimity 69**

Kapitola šestá **Prohlubování našeho spojení s ostatními lidmi 86**

Kapitola sedmá **Hodnota a výhodnost soucitu 112**

ČÁST TŘETÍ. PŘETVÁŘENÍ UTRPENÍ 129

Kapitola osmá **Tváří v tvář utrpení 131**

- Kapitola devátá* **Utrpení, které si způsobujeme sami** 147
Kapitola desátá **Změna úhlu pohledu** 168
Kapitola jedenáctá **Nacházení významu v bolesti a utrpení** 193

ČÁST ČTVRTÁ. PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK 209

- Kapitola dvanáctá* **Navození změn** 211
Kapitola třináctá **Zacházení s hněvem a nenávistí** 235
Kapitola čtrnáctá **Zacházení s úzkostí a budování sebeúcty** 251

ČÁST PÁTÁ. ZÁVĚREČNÉ ÚVAHY O DUCHOVNÍM ŽIVOTĚ 277

- Kapitola patnáctá* **Základní duchovní hodnoty** 279

Poděkování 301