

Obsah

| | |
|--|-----|
| 1. Così nenávrtně mizí | 9 |
| 2. Dvě tváře boha Januse | 15 |
| 3. Minulost: buď po ní toužíme, nebo na ni chceme zapomenout | 19 |
| 4. Budoucnost: jak k ní mít respekt, ale přitom se jí nebát | 27 |
| 5. Přítomnost: jediný okamžik, který máme k dispozici | 37 |
| 6. Chronobiologie neboli ladění vnitřních a vnějších hodin | 43 |
| 7. Zpomalení jako lék | 53 |
| 8. Zjednodušování | 73 |
| 9. Úmyslná skromnost | 77 |
| 10. Ikaros aneb umění zlaté střední cesty | 91 |
| 11. Faethón aneb jak s láskou odrovnat další generaci | 97 |
| 12. Teorie „well being“ neboli duševní pohody | 101 |
| 13. Losadovo číslo aneb tři pochvaly na jednu kritiku | 107 |
| 14. Radost | 111 |
| 15. Vděčnost jako lék | 119 |
| 16. Odpuštění | 125 |
| 17. Všímavost, meditace a vnitřní ticho | 129 |
| 18. Pohyb: stačí opravdu málo, ale pravidelně | 137 |
| 19. Půst a otužování na úrovni těla i mysli | 143 |
| 20. Bakchus aneb rub a líc psychotropních látek | 149 |
| 21. Héfaistos aneb posttraumatický vývoj | 159 |

| | |
|--|-----|
| 22. Metody práce s katastrofickými myšlenkami | 163 |
| 23. Jak vidět oběma očima zároveň aneb hledání rovnováhy | 169 |
| 24. Nenásilná komunikace a empatie | 175 |
| 25. Nevařte nenávistný guláš, otrávíte se | 185 |
| 26. Trvalá pohoda jako základní chybný předpoklad | 191 |
| 27. Strach a jeho psi | 195 |
| 28. Achillova pata každého z nás | 203 |
| 29. Za polovinou života | 207 |
| 30. Apollón a Dafné aneb souboj protikladných tužeb | 213 |
| 31. Přijetí následků svých voleb aneb Paridův soud | 217 |
| 32. „Kritika kritiky“ aneb čemu věnujeme pozornost a péči, to roste | 219 |
| 33. Arachné aneb je nutné soutěžit? | 225 |
| 34. Nejsme určováni okolnostmi. Jsme tedy vnitřně svobodní, nebo ne? | 229 |
| 35. Dojít si pro jablka Hesperidek aneb proč jsou překážky dobrá věc | 237 |
| 36. Hlava otevřená aneb jak nechat zrodit se Pallas Athénu | 241 |
| 37. Plíseň na zdi aneb utajená krása smutku | 243 |
| 38. Demeter a Baubo, chvála humoru | 247 |
| 39. Sisyfos aneb proč je dobré přestat ignorovat smrt | 249 |
| 40. Komunita – přežití nepřítelštějších | 257 |
| 41. Péče o prostředí | 265 |
| 42. Hlubina bezpečnosti | 267 |
| Na závěr | 273 |
| | |
| Doslov: jak ze světa udělat lepší místo (Václav Cílek) | 275 |
| Doporučená literatura | 305 |