

Spis treści

Pierwszy krok na drodze do prostoty	11
-------------------------------------	----

I. RYTUAŁY

1. Jednozadaniowy tryb działania	22
2. Odłączanie się	30
3. Oczyszczanie umysłu	40
4. Trzy rzeczy	48
5. Wdzięczność	54

II. RYTMY

6. Rytm poranny	66
7. Rytm wieczorny	76

III. JESTEM TU I TERAZ

8. Coś innego niż rytuał: pochylanie się nad tym, co ważne	88
9. Uwaga	96
10. Cieszcie się życiem!	98