

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	11
---------------------	----

CZEŚĆ PIERWSZA

30 sposobów na dodanie energii swojemu obecnemu ja

Wprowadź niewielkie zmiany w codziennych nawykach.

1. Znajdź czas na pustkę	16
2. Wstań kwadrans wcześniej niż zwykle	18
3. Delektuj się porannym powietrzem	20
4. Ustawiaj buty równo obok siebie	22
5. Wyrzuć rzeczy, których nie potrzebujesz	24
6. Dbaj o porządek w miejscu pracy	26
7. Zrób sobie pyszną kawę	28
8. Napisz lub namaluj coś starannie	30
9. Spróbuj mówić głośniej	32
10. Nie zaniedbuj posiłków	34
11. Rób przerwy po każdym kęsie	36
12. Odkryj zalety diety wegetariańskiej	38
13. Poszukaj swoich ulubionych słów	40
14. Zredukuj swój dobytek	42
15. Zadbaj o prosty wystrój swojego pokoju	44
16. Wypróbuj chodzenie boso	46
17. Oddychaj głęboko	48

18.	Usiądź w zazen	50
19.	Wypróbuj zazen na stojąco	52
20.	Nie zamartwiaj się tym, nad czym nie masz kontroli	54
21.	Naucz się przełączać na inny tryb	56
22.	Oddychaj powoli	58
23.	Złącz dłonie	60
24.	Znajdź czas tylko dla siebie	62
25.	Nawiąż kontakt z naturą	64
26.	Stwórz mały ogród na balkonie	66
27.	Podziwiał zachody słońca	68
28.	Nie odkładaj na jutro tego, co możesz zrobić dziś	70
29.	Nie myśl o nieprzyjemnych rzeczach przed snem	72
30.	Skupiaj się na tym, co masz aktualnie do zrobienia	74

CZĘŚĆ DRUGA

30 sposobów na rozwijanie odwagi i pewności siebie

Zmień podejście do życia.

31.	Odkryj swoje inne ja	78
32.	Nie zamartwiaj się tym, co jeszcze się nie wydarzyło	80
33.	Czerp przyjemność z pracy	82
34.	Zanurz się w chwili	84
35.	Nie trać zapału	86
36.	Nie obwiniaj innych	88
37.	Nie porównuj się z innymi	90
38.	Nie szukaj tego, czego ci brakuje	92
39.	Spróbuj czasem nie myśleć	94
40.	Stawiaj granice	96

41. Weź udział w grupowym zazen	98
42. Zasadź kwiat	100
43. Zaczynaj wszystko z odpowiednim nastawieniem	102
44. Doceniaj siebie	104
45. Myśl prosto	106
46. Nie obawiaj się zmian	108
47. Zauważaj zmiany	110
48. Czuj, zamiast myśleć	112
49. Nie marnuj niczego	114
50. Nie przywiązuj się do jednej perspektywy	116
51. Myśl samodzielnie	118
52. Uwierz w siebie	120
53. Zamiast się martwić – próbuj	122
54. Zachowaj elastyczny umysł	124
55. Bądź aktywny	126
56. Poczekaj na właściwą okazję	128
57. Doceniaj swoją więź z rzeczami	130
58. Posiedź w milczeniu w naturze	132
59. Spróbuj oczyścić umysł	134
60. Rozkoszuj się ogrodem zen	136

CZĘŚĆ TRZECIA

20 sposobów na zmartwienie i zagubienie

Zmień podejście do ludzi.

61. Służ ludziom	140
62. Pozbądź się trzech trucizn	142
63. Kultuwuj wdzięczność	144

64.	Pokaż uczucia czynami	146
65.	Wyrażaj swoje myśli, nie używając słów	148
66.	Skupiaj się na zaletach innych ludzi	150
67.	Nawiąż z kimś głębszy kontakt	152
68.	Popracuj nad właściwym wyczuciem czasu	154
69.	Zrezygnuj z pragnienia bycia lubianym przez wszystkich . .	156
70.	Nie skupiaj się nadmiernie na dobru i złu	158
71.	Zobacz rzeczy takimi, jakie są	160
72.	Naucz się zachowywać dystans	162
73.	Nie myśl w kategoriach zysku i straty	164
74.	Nie skupiaj się jedynie na słowach	166
75.	Nie ulegaj cudzym opiniom	168
76.	Miej wiarę	170
77.	Porozmawiaj z ogrodem	172
78.	Spraw komuś radość	174
79.	Znajdź czas dla rodziny	176
80.	Doceniaj wszystkich swoich przodków	178

CZĘŚĆ CZWARTA

20 sposobów na to, aby każdy dzień był najlepszy

Skieruj uwagę na chwilę obecną.

81.	Bądź tu i teraz	182
82.	Bądź wdzięczny za każdy dzień, nawet ten najzwyczajniejszy . .	184
83.	Uświadom sobie, że jesteś chroniony	186
84.	Przyjmij pozytywne nastawienie	188
85.	Nie bądź zachłanny	190
86.	Nie dziel rzeczy na dobre i złe	192

87.	Zaakceptuj rzeczywistość taką, jaka jest	194
88.	Nie ma tylko jednej odpowiedzi	196
89.	Nie istnieje tylko jedna właściwa metoda	198
90.	Nie przechwalaj się	200
91.	Uwolnij się od lęku o pieniądze	202
92.	Wierz w siebie, zwłaszcza kiedy się boisz	204
93.	Zauważaj zmiany pór roku	206
94.	Zaopiekuj się czymś	208
95.	Słuchaj głosu swojego prawdziwego ja	210
96.	Doceniaj życie każdego dnia	212
97.	Oddaj się całkiem chwili obecnej	214
98.	Bądź gotowy	216
99.	Kontempluj śmierć	218
100.	Korzystaj z życia	220

O AUTORZE	223
---------------------	-----