

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp. Jak odnaleźć źródło szczęścia?	11
1. Czy gniew Cię chroni?	21
2. Uświadomienie sobie, że trudności też mogą być wartościowe	25
3. Troska o innych jako droga do szczęścia	31
4. Sami sprawiamy sobie problemy	33
5. Utrata perspektywy w napiętych sytuacjach	39
6. Gotowość na zmiany	45
7. Czy gniew może czemuś służyć?	55
8. Pozory a rzeczywistość	61
9. Plastyczna natura umysłu	65
10. Współczucie — podstawa relacji międzyludzkich	73
11. Współczucie — źródło ulgi	85
12. Współczucie oparte na równości	91

Zakończenie.

Współczucie — podstawa praw człowieka 99

Podsumowanie ćwiczeń 109

Wybrane lektury 125