

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	11
-------------------	----

## Часть первая 30 СПОСОБОВ НАДЕЛИТЬ СИЛОЙ СВОЕ ИСТИННОЕ «Я»

1. Найди время для пустоты .....	16
2. Просыпайся на пятнадцать минут раньше .....	18
3. Наслаждайся утренним воздухом .....	20
4. Аккуратно снимай обувь .....	22
5. Избавься от всего лишнего .....	24
6. Наведи порядок на столе .....	26
7. Сделай чашку вкусного кофе .....	28
8. Води кистью по бумаге .....	30
9. Говори громко .....	32
10. Не пренебрегай приемами пищи .....	34
11. Когда ешь, делай паузу после каждого кусочка ....	36
12. Преимущества овощного питания .....	38
13. Найди свои любимые слова .....	40
14. Сократи количество вещей .....	42
15. Обставь комнату просто .....	44

16. Попробуй ходить босиком .....	46
17. Выдыхай .....	48
18. Сиди в дзадзэн .....	50
19. Попробуй стоячую практику .....	52
20. Не беспокойся о том, чем не управляешь .....	54
21. Научись переключаться .....	56
22. Дыши медленно .....	58
23. Сложи ладони вместе .....	60
24. Найди время, чтобы побыть в одиночестве .....	62
25. Соприкоснись с природой .....	64
26. Заведи небольшой сад на балконе .....	66
27. Полюбуйся закатом .....	68
28. Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня .....	70
29. Не думай о неприятном перед сном .....	72
30. Старайся делать то, что можешь, сейчас .....	74

**Часть вторая**  
**30 СПОСОБОВ СТАТЬ УВЕРЕННЫМ**  
**И ХРАБРЫМ**

31. Найди другого себя .....	78
32. Не волнуйся о том, чего еще не произошло .....	80
33. Получай удовольствие от работы .....	82

56. Жди подходящей возможности .....	128
57. Цени свое отношение к вещам .....	130
58. Посиди в тишине на природе .....	132
59. Освободи голову .....	134
60. Насладись дзэнским садом .....	136

**Часть третья**  
**20 СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ**  
**ОТ СМУЩЕНИЯ И ТРЕВОГ**

61. Служи людям .....	140
62. Гони от себя «три яда» .....	142
63. Воспитывай в себе чувство благодарности .....	144
64. Не скрывай чувства, а проявляй их .....	146
65. Выражай мысли без слов .....	148
66. Концентрируйся на чужих достоинствах .....	150
67. Делай связи глубже .....	152
68. Всему свое время .....	154
69. Не пытайся всем понравиться .....	156
70. Не останавливайся на правильном и неправильном .....	158
71. Смотри на вещи объективно .....	160
72. Умей держать дистанцию .....	162
73. Не думай о выгоде .....	164

34. Погружайся . . . . .	84
35. Не раздражайся из-за поставленных задач . . . . .	86
36. Не вини других . . . . .	88
37. Не сравнивай себя с другими . . . . .	90
38. Не ищи в себе недостатки . . . . .	92
39. Иногда переставай думать . . . . .	94
40. Находи различия . . . . .	96
41. Попробуй посетить медитацию дзадзэн . . . . .	98
42. Посади цветок . . . . .	100
43. Начинай как следует . . . . .	102
44. Цени себя . . . . .	104
45. Мысли проще . . . . .	106
46. Не бойся перемен . . . . .	108
47. Замечай перемены . . . . .	110
48. Чувствуй, а не думай . . . . .	112
49. Не позволяй чему-то пропасть попусту . . . . .	114
50. Не ограничивайся одной точкой зрения . . . . .	116
51. Думай своей головой . . . . .	118
52. Верь в себя . . . . .	120
53. Не волнуйся, а действуй . . . . .	122
54. Мысли гибче . . . . .	124
55. Будь активным . . . . .	126

74. Не цепляйся к словам . . . . .	166
75. Не давай чужому мнению сбить тебя с пути . . . . .	168
76. Верь . . . . .	170
77. Поговори с садом . . . . .	172
78. Сделай кого-нибудь счастливым . . . . .	174
79. Найди повод собраться всей семьей . . . . .	176
80. Цени своих предков . . . . .	178

**Часть четвертая**  
**20 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ**  
**ЛЮБОЙ ДЕНЬ ЛУЧШИМ**

81. Будь здесь и сейчас . . . . .	182
82. Будь благодарен каждый день, даже в самый обыкновенный . . . . .	184
83. Пойми, что ты защищен . . . . .	186
84. Будь позитивным . . . . .	188
85. Не желай . . . . .	190
86. Не дели вещи на хорошие и плохие . . . . .	192
87. Прими реальность такой, какая она есть . . . . .	194
88. Одного ответа не существует . . . . .	196
89. Одного пути тоже не существует . . . . .	198
90. Не будь выскочкой . . . . .	200
91. Освободись от денег . . . . .	202

92. Верь в себя, особенно в период тревоги .....	204
93. Замечай смену сезонов .....	206
94. Попробуй о чем-то позаботиться .....	208
95. Слушай свой настоящий голос .....	210
96. Цени каждый день .....	212
97. Будь готов .....	214
98. Подумай, как умирать .....	216
99. Вкладывай все в этот момент .....	218
100. Бери от жизни все .....	220