

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	8
Путь наружу ведет внутрь	8
Как читать эту книгу	12
Три пожелания тебе	12
Почему ваше «да» все решает для вас	18
Радикальная любовь к себе	22
Женитесь на себе сами	28
Шесть добродетелей любви к себе	35

ПЕРВАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: ОСВОБОДИТЕ СВОЙ ДУХ

Оставьте себя там, где вы находитесь	46
Честная инвентаризация. Где и как вы еще боретесь против себя?	49
Мощное упражнение для вашей внутренней свободы	54
Ментальное айкидо. Принесите себе счастье	58

ВТОРАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: ЧУВСТВУЙТЕ ВСЕ

Сокровище одиночества	70
Влюбиться в себя заново	75
Минутная революция	78
Эмоциональная свобода	86
Молча стоя в огне	94
Ваша эмоциональная ахиллесова пята — страх, бессилие и боль	98
Дневник чувств	102

ТРЕТЬЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: СДЕЛАЙТЕ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ!

Краткий курс о потребностях. Что такое потребности и как они действуют внутри вас?	110
Узнайте, как вы функционируете и что делает вас счастливыми	116
Пожалуйста, будьте эгоистичными	124

ЧЕТВЕРТАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: ОСОЗНАЙТЕ СВОИ ЦЕННОСТИ

Этика — ваш духовный позвоночник	141
Найти вашу полярную звезду	145
Когда становится жарко и ценности конфликтуют друг с другом	154

ПЯТАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: ОСТАВАЙТЕСЬ ВЕРНЫМИ СЕБЕ В СВОИХ ПОСТУПКАХ

Как вы можете найти в себе мужество, чтобы идти к цели, несмотря на страх	171
Как превратить сомнение в доверие	176

Как вам освободить свое творческое начало	179
Покажите себя!	183
Больше не позволяйте чувству вины парализовать вас	188
Действительно приведите себя в движение	193

ШЕСТАЯ ДОБРОДЕТЕЛЬ: ПРОСНИТЕСЬ

Вы не можете найти то, что ищете	205
Найти тишину на рыночной площади	208
Первые 15 минут священны	215
Дружелюбно идти своим путем	218
Ваше достоинство неприкосновенно	223
Прощение — это образ жизни	227
Благодарность — это творение	233
Осознайте трюк	238
Мантра «ну и что?»	249
Волшебное оружие	251
Королевская дисциплина	254
ЭПИЛОГ. Конечный пункт любви	261
ПРИЛОЖЕНИЕ	267
БЛАГОДАРНОСТИ	268
ОБ АВТОРЕ	270