

# Obsah

1. Co si nenávratně mizí	9
2. Dvě tváře boha Januse	15
3. Minulost: buď po ní toužíme, nebo na ni chceme zapomenout	19
4. Budoucnost: jak k ní mít respekt, ale přitom se jí nebát	27
5. Přítomnost: jediný okamžik, který máme k dispozici	37
6. Chronobiologie neboli ladění vnitřních a vnějších hodin	43
7. Zpomalení jako lék	53
8. Zjednodušování	73
9. Úmyslná skromnost	77
10. Ikaros aneb umění zlaté střední cesty	91
11. Faethón aneb jak s láskou odrovnat další generaci	97
12. Teorie „well being“ neboli duševní pohody	101
13. Losadovo číslo aneb tři pochvaly na jednu kritiku	107
14. Radost	111
15. Vděčnost jako lék	119
16. Odpuštění	125
17. Všímavost, meditace a vnitřní ticho	129
18. Pohyb: stačí opravdu málo, ale pravidelně	137
19. Půst a otužování na úrovni těla i mysli	143
20. Bakchus aneb rub a líc psychotropních látek	149
21. Héfaistos aneb posttraumatický vývoj	159

22. Metody práce s katastrofickými myšlenkami	163
23. Jak vidět oběma očima zároveň aneb hledání rovnováhy	169
24. Nenásilná komunikace a empatie	175
25. Nevařte nenávistný guláš, otrávíte se	185
26. Trvalá pohoda jako základní chybný předpoklad	191
27. Strach a jeho psi	195
28. Achillova pata každého z nás	203
29. Za polovinou života	207
30. Apollón a Dafné aneb souboj protikladných tužeb	213
31. Přijetí následků svých voleb aneb Paridův soud	217
32. „Kritika kritiky“ aneb čemu věnujeme pozornost a péči, to roste	219
33. Arachné aneb je nutné soutěžit?	225
34. Nejsme určováni okolnostmi. Jsme tedy vnitřně svobodní, nebo ne?	229
35. Dojít si pro jablka Hesperidek aneb proč jsou překážky dobrá věc	237
36. Hlava otevřená aneb jak nechat zrodit se Pallas Athénu	241
37. Plíseň na zdi aneb utajená krása smutku	243
38. Demeter a Baubo, chvála humoru	247
39. Sisyfos aneb proč je dobré přestat ignorovat smrt	249
40. Komunita – přežití nepřátelštějších	257
41. Péče o prostředí	265
42. Hlubina bezpečnosti	267
Na závěr	273
Doslov: jak ze světa udělat lepší místo (Václav Cílek)	275
Doporučená literatura	305