

Obsah

Radosť a „úrodné roky“	5
Duševný posilňovač	10
Prvý krok:	
Chápať psychosomatické súvislosti	15
„Ochranná fólia“ organizmu	16
Druhý krok: Vedome a dôsledne	
usmerňovať pozornosť	21
Keď sa hovorí o negatívnych veciach	22
Ako nájsť to pozitívne?	28
Klenotnica života	33
Pes v zrkadlovej sieni	39
O „bud“ a o „alebo“	44
Tretí krok: Ak sa dá, zrieť sa špekulácií	51
Pán farár a vosk na parkety	52
Štvrtý krok: Občas sa zastaviť a reštartovať	
svoj život	57
Domček „pratety“	58
Prvá obhliadka	61
Začiatok renovácie	65
Rozpílená skriňa	69
Pozrite sa: ja žijem!	73

Piaty krok: Každý deň odhaľuj tajomstvo	
malého šťastia!	75
Tajomstvo malého šťastia	76
Keď chýba radosť	80
Šiesty krok: Teš sa zo života, kým si tu!	85
Radosť ako liek	86
Radosť z činnosti, tvorenia, pohybu	87
Radosť z pozerania, načúvania, premýšľania	90
Radosť zo spoločných podujatí	93
Radosť zo „silent communication“ alebo: aké blahodarné je dobré vyžarovanie	96
Radosť z riešenia konfliktov a mediácie	99
Radosť z radosti druhého	103
Siedmy krok: ... hoci ho nevidno!	107
Čo je silnejšie: radosť alebo utrpenie?	108
Anjelská metafora	112
„Synchronizácia v Birkenwalde“	119
O autorke	123