

Оглавление

Об авторе

Вступление

Часть I. ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

Глава 1. Счастье — наша природа

Положительные стороны состояния счастья

Глава 2. Препятствия на пути к счастью

Откуда берётся наше страдание

Глава 3. Счастливое сердце

Глава 4. Как сделать ум счастливым

Зачем нам медитировать?

Йога для ума

Осознанность

Жизнь — это ваша медитация

Часть II. РАЗВИТИЕ В УМЕ СОСТОЯНИЯ СЧАСТЬЯ

Выбирайте счастье

Будьте благодарны

Освободите свой ум и станьте счастливыми

Измените привычки своего ума

Примите свои страхи

Относитесь позитивно ко всем своим эмоциям

Перестаньте сравнивать

Развитие значимых связей

Не бойтесь, что ваше сердце будет разбито

Посвятите сегодняшнему дню всё своё внимание

Глава 5. Сделайте выбор — будьте счастливыми

Как вы воспринимаете мир?

Расслабьтесь в собственной природе

Обретение свободы посредством дисциплины

Глава 6. Будьте благодарны

Что в нашей жизни «идёт как надо»?

Развивайте свою силу

Перестаньте жаловаться

Вызовы, которые бросает нам жизнь, — это тоже её дары

Сохраняйте вдохновение

Глава 7. Позвольте уму быть счастливым

За пределами эго

Следуя сложившимся паттернам

Наблюдение за своим умом

Освободите ум от привычки к обозначениям

Освобождённый ум может испытывать счастье

Глава 8. Поменяйте свои ментальные привычки

Ум ничем не ограничен

Взгляните на вещи под другим углом

Глава 9. Взгляните своим страхам в лицо

Освободитесь от страха и беспокойства

Там, где есть страх, всегда есть надежда

Совершенствуйте свой образ жизни

Ощущение страха

Глава 10. Позитивно воспринимайте все свои эмоции

Счастье терпеливо

Глава 11. Перестаньте сравнивать

Развивайте ментальную гибкость

Оставить как есть

Живите бесстрашно

Пространство в промежутке

Радость удовлетворённости

Дар молчания

Глава 12. Развитие важных взаимосвязей

Любовь

Дружба

Наши учителя

Восстановление взаимосвязей

Не стоит принимать взаимоотношения как должное

Если взаимоотношения скатились к негативу

Глава 13. Позвольте сердцу быть разбитым

Не задёргивайте шторы, когда приходит печаль

Будьте подготовлены

Ловушка прошлых травм и неудач

Берегите взаимоотношения

Глава 14. Уделите основное внимание сегодняшнему дню

Вернитесь назад в настоящее

Если уделять основное внимание собственной жизни, найти в ней смысл будет несложно

Именно благодаря осознанности мы можем видеть все взаимосвязи

Сильное тело, счастливый ум

Отдохните от «занятости»

Наслаждайтесь мелочами

Счастье — это ковш горячей воды

Часть III. ТРАНСФОРМАЦИЯ СЧАСТЬЯ В ДЕЙСТВИЯ

Глава 15. Поделитесь своим счастьем

Счастье, которым поделились, удваивается

Дар щедрости

Щедрость безусловна

Совершенная щедрость

Отдать значит отпустить

Будьте щедры в своей речи

Будьте щедры в своих действиях

Глава 16. Можем ли мы сделать мир более счастливым местом?

Счастье, не требующее внешних ресурсов

Возьмите достижение счастья в свои руки

У каждого из нас есть что предложить

Что вы готовы сделать для того, чтобы в мире стало больше счастья?