

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Пролог</i>	9
1. Сосуд и содержимое.....	11
2. Чего мы действительно хотим	13
3. Вот дерьмо!	17
4. Положительное подкрепление	19
5. Политик в колодце.....	21
6. Верблюжья морда.....	25
7. Треснувшая кружка.....	29
8. История про двух фермеров, выращивающих цыплят	31
9. Ваш фотоальбом.....	33
10. Нажимая кнопку «Удалить»	35
11. Хорошо? Плохо? Кто знает?.....	37
12. Заблудившийся таксист	39
13. Есть люди, но нет преступников	41
14. Клеймо психического заболевания	43
15. Разрешение умереть	45
16. Буддийская шутка.....	47
17. Старые монахи не лгут.....	49

18.	Самый важный палец.....	57
19.	Описать тревожность	59
20.	Поцеловать рану	63
21.	Крокодил и цунами.....	65
22.	Дорогой, я не могу найти детей!	67
23.	Как мышеловка убила цыпленка, свинью и корову	69
24.	Как принимать похвалу	73
25.	Правило «Пятнадцать секунд похвалы»	77
26.	Метод сэндвича	79
27.	Правило семидесяти процентов	81
28.	Снизьте ожидания	83
29.	Три мои самые примечательные ошибки.....	85
30.	Последний вопрос	89
31.	Преимущества быть взорванным.....	93
32.	Стоит? Или не стоит?	95
33.	Спросите свою собаку.....	97
34.	Забота, а не лечение	99
35.	Молоко и печенье	101
36.	Вина коммивояжера.....	103

37.	Грустная история о пауке с суицидальными наклонностями	105
38.	Секрет счастливого брака	109
39.	Святая вода	113
40.	Опасность вождения в нетрезвом виде	115
41.	Святое дерьмо	119
42.	Как возникает жажда потребления.....	123
43.	Кит-Кат	127
44.	Отдых собаки.....	131
45.	Потрясающая история о сверхъестественном.....	133
46.	Как я путешествовал в Гималаях	139
47.	Кое-кто наблюдает за тобой	141
48.	Как ученик научился смеяться над оскорблениями.....	145
49.	Учиться у экспертов.....	147
50.	Служение другим избавляет от депрессии	151
51.	Глубокая нора	153
52.	Когда можно солгать?	155
53.	Почему мы лжем	157
54.	Обезьяний ум	161
55.	Отпустить банан.....	167

56.	Мамочка, я ухожу из дома.....	169
57.	Уходя за горизонт	171
58.	Испуганный буйвол	173
59.	Случай с исчезнувшим «Харлеем».....	175
60.	На подоконнике	177
61.	Полка в доме моей матери	179
62.	Пятьдесят поглаживаний кошки.....	181
63.	Генерал, добившийся дисциплины в армии.....	185
64.	Сила девушки.....	187
65.	Двадцать одно подтягивание каждое утро	189
66.	Мудрость толстяков	191
67.	Источник стресса.....	193
68.	Половина листа бумаги	195
69.	Как справиться с большими неприятностями	199
70.	Поцеловать уродливую лягушку	201
71.	Как не молиться.....	205
72.	Слепой ведет слепого	209
73.	Плохой слон.....	211
74.	Внутренний голос	215

75.	Монахи и монахини выигрывают	219
76.	Чудо	221
77.	Божественное вмешательство	225
78.	Умник.....	229
79.	Два манговых дерева.....	231
80.	Как поймать манго.....	233
81.	Запретный плод.....	235
82.	Задира.....	237
83.	Задиры-бюрократы.....	239
84.	Задира в переговорной.....	241
85.	Я недостаточно хорош	245
86.	Я достаточно хорош	247
87.	Автоответчик.....	249
88.	Вы имеете право не быть счастливым.....	251
89.	Лицензия на счастье	253
90.	Сколько ты стоишь?.....	255
91.	Сила молчания.....	257
92.	Внутреннее молчание	261
93.	Когда нет молчания	265
94.	«Промежуточные» моменты	267

95.	Вы человек пребывающий или человек движущийся?	269
96.	Не волнуйся, будь оптимистом	271
97.	Быть гостем, а не владельцем	275
98.	Будьте не просто внимательными, но доброжелательно внимательными	277
99.	Доброжелательная внимательность когда вы на мели	281
100.	Доброжелательная внимательность и умиротворенность	283
101.	Без страха	287
102.	Гроб	289
103.	Добрые духи.....	293
104.	Туман в Шотландии	297
105.	Простиранья.....	301
106.	Бог в буддизме	305
107.	Кто хочет стать просветленным?	307
108.	Меню.....	311
	<i>Лицензия на счастье</i>	315
	<i>Об авторе</i>	317