

Содержание

<i>Предисловие к русскому изданию</i>	5
<i>От автора</i>	8
<i>Предисловие</i>	11
<i>Введение</i>	16
Часть I	
Подготовка к трансформации личности	19
Часть II	
Составные части трансформации личности	23
Часть III	
Уроки для трансформации личности	45
<i>Урок 1.</i> Все, что я отдаю, возвращается мне же	49
<i>Урок 2.</i> Отказ от требовательности и умение прощать — ключи к счастью	59
<i>Урок 3.</i> Я никогда не бываю расстроенным по тому поводу, который считаю причиной	63
<i>Урок 4.</i> Я твердо намерен смотреть на вещи по-другому	71
<i>Урок 5.</i> Путем отказа от мыслей о возможном нападении я смогу абстрагироваться от окружающего мира	79
<i>Урок 6.</i> Я не являюсь жертвой окружающего мира	85
<i>Урок 7.</i> Что бы ни случилось сегодня, я это осуждать не буду	91
<i>Урок 8.</i> Существует только настоящее	99
<i>Урок 9.</i> Прошлое — в прошлом. Оно больше не оказывает на меня влияния	105
<i>Урок 10.</i> Вместо всего этого я мог видеть только мир и покой	111
<i>Урок 11.</i> Я способен к изменению неприятных мыслей	117
<i>Урок 12.</i> Я отвечаю за то, что вижу	123
<i>Эпилог</i>	126