

Turinys

- Musė virtuvėje: įvadas į ramybę / 9
- I Ramybė / 11**
- II Tavo siela ir vidinės būsenos / 13**
- III Teigiamos vidinės būsenos / 16**
- IV Neigiamos vidinės būsenos / 19**
- V Mąstyti pozityviai? Vidinė pusiausvyrą / 22**
- VI Negromuliuoti / 25**
- VII Mielas dienoraštis / 28**
- VIII Gležnumas / 31**
- IX Skausmai ir kančios / 34**
- X Susitaikymas / 38**
- XI Užuojauta sau / 42**
- XII Pasiduoti / 46**
- XIII Tykumą ir energiją / 50**
- XIV Įkvėpk kūnui gerą nuotaiką / 53**
- XV Atsipalaiduok! / 56**
- XVI Šypsotis / 59**
- XVII Materializmas / 62**
- XVIII Dabarties akimirka / 66**
- XIX Gyventi budrią sąmonę / 70**
- XX Išmintis / 74**
- XXI Nubudimai / 80**
- XXII Priimti laimę kaip netvarkingą patirtį / 83**
- XXIII Gyventi laimingam, mirti / 87**
- XXIV Mėgautis laimingomis akimirkomis / 91**
- XXV Subtili laimė / 94**
- Išvada. Tai vadinasi aušra / 99**