

## TURINYS

Pratarmė lietuviškajam vertimui.....	9
Dėkoju.....	11
Pratarmė.....	13
Įžanga.....	15

### I DALIS

#### Būkite asmenybė, nesileiskite gniuždomas

##### I SKYRIUS

<b>BŪKITE ASMENYBĖ, O NE DIETOS BESILAIKANTIS ŽMOGUS.....</b>	<b>19</b>
Priimkite save, bet nepasiduokite.....	19
Į susitaikymą vedantis neprisirišimas.....	22
Ieškokite savo vidinių išteklių: <i>casita</i> .....	23
Kokie jūsų vidiniai ištekliai?.....	24
Tikrasis neprisirišimas.....	25

##### II SKYRIUS

<b>NEKREIPKITE DĖMESIO Į UŽGAULIAS PASTABAS.....</b>	<b>26</b>
Ar reikia rūpintis savimi?.....	27
Nebūkite egoistas.....	27
Nesitapatinkite su etikete ar su emocija.....	29
Kodėl reikia sulieknėti.....	30

##### III SKYRIUS

<b>NESILEISKITE GNIUŽDOMAS.....</b>	<b>31</b>
Būkite laisvas.....	32
Nekreipkite dėmesio į kritiką ir nesielkite kompulsyviai.....	38

### II DALIS

#### Laikykitės dietos be pernelyg didelių pastangų

##### IV SKYRIUS

<b>MENAS PRIIMTI SAU TINKAMIAUSIĄ SPRENDIMĄ.....</b>	<b>41</b>
Būkite atviras sau.....	41

Atraskite savo tikrąjį „aš“.....	42
Jauskitės dėkingas už nugyventą dieną.....	42

#### V SKYRIUS

PRADĖKITE NUO NEDIDELIŲ TIKROVIŠKŲ TIKSLŲ.....	44
Gyvenkite dabartimi.....	44
Pradėkite nuo <b>smart</b> tikslų.....	45
Darykite, ką galite.....	47

#### VI SKYRIUS

VENKITE KRAŠTUTINUMŲ: PASIRINKITE AUKSO VIDURĮ.....	48
Keturios tauriosios budizmo tiesos.....	49
Aštuoni tauriojo aštuonlinkio kelio priesakai.....	52

### III DALIS

Išsklaidykite neigiamas mintis ir elkitės ne taip kompulsyviai

#### VII SKYRIUS

LIAUKITĖS VALGYTI KOMPULSYVIAI.....	61
Troškimas ir frustracijos netoleravimas.....	61
Savistabos menas ir gebėjimas pažvelgti į save iš šalies.....	62
Užuojauta sau ir kitiems.....	63
Askezė: valdykite savo troškimus ir išsilaisvinkite iš jų.....	64

#### VIII SKYRIUS

IŠSKLAIDYKITE NEIGIAMAS MINTIS.....	66
Nesutelkite dėmesio į neigiamas mintis.....	66
Paleiskite neigiamas mintis.....	67
Ieškokite savo vidinio draugo.....	68
Paleisdami mintis, ego palikite nuošalyje.....	68
Medituokite.....	69
Gimkite ir mirkite kiekvieną akimirką.....	70
Dogeno gyvenimo patarimai.....	70

#### IX SKYRIUS

AR ĮMANOMA SULIEKNĖTI BŪNANT EPIKŪRININKU?.....	73
Mėgavimasis maistu - natūralus, bet nebūtinai malonumas.....	74
Ribokite malonumus.....	74
Išmokti valgyti - naudingas, ilgalaikis ir būtinas malonumas.....	75

Draugystė - ilgalaikis ir būtinas malonumas.....	76
Gamta - ilgalaikis ir būtinas malonumas.....	76
Malonumų siekite protingai.....	77
Džiaukitės malonių gyvenimu.....	78

### IV DALIS

Jei norite sulieknėti, siekite vidinės pusiausvyros

#### X SKYRIUS

ĮGYKITE VIDINĘ PUSIAUSVYRĄ.....	81
Siekite vidinio teisingumo.....	81
Kaip reikia gyventi?.....	82
Kaip pasiekti pusiausvyrą: venkite savojo „aš“ mirties.....	84
„Niekas nedaro bloga sąmoningai“.....	85
Gamta yra tobula.....	85

#### XI SKYRIUS

LIEKNĖDAMI TAPSITE GYVYBINGESNI.....	87		
Valia	neegzistuoja.....	87	
Ieškokite gelminio vidinio troškimo.....	88		
Jūsų sveikata tobula... kaip ir gamta.....	90		
Džiaugsmingos	laisvės	menas.....	90

#### XII SKYRIUS

LAIMĖ - BŪTI TOKIAM, KOKS ESI.....	93		
Gyvenkite	savo	gyvenimą.....	94
Susitaikykite su savo netobulu sodu.....	94		
Gyvenkite tinkamai.....	95		

### V DALIS

Jei norite išlaikyti pasiektą svorį, išlikite paprastas

#### XIII SKYRIUS

IEŠKOKITE GERIAUSIŲ SAVO SAVYBIŲ.....	99	
Kad sulieknėtumėte, laikykitės gyvenimo žaidimo taisyklių.....	99	
Būkite	žmogiškas.....	100
Nedidinkite savo kančios dėl nereikalingų dalykų.....	101	

#### **XIV SKYRIUS**

<b>NEPRARASKITE VILTIES IR ATLEISKITE.....</b>	<b>103</b>
Nepraraskite vilties.....	103
Atleiskite savo kaltininkams.....	104
„Mylėk savo artimą kaip save patį“.....	104
„Neleisk mūsų gundyti“.....	105
„Gelbėk mus nuo pikto“.....	105

#### **XV SKYRIUS**

<b>SUSITAIKYKITE IR IŠLIKITE PAPRASTAS.....</b>	<b>107</b>
Pirmas žingsnis - susitikyti.....	107
Būkite pasirengęs išbandymams.....	108
Į nieką neįsikibkite.....	109
Išlikite paprastas.....	109
Priimkite kitą žmogų, nepaisydami patirto siaubo.....	110
Išvada.....	111
Bibliografija.....	113