

OBSAH



Předmluva	9
Pan Rogers mě viděl: definice radikální laskavosti	15

I. část: Co je radikální laskavost?

1 Vidět srdcem: První krok k osvojení radikální laskavosti	23
2 Nejprve se dívejte, pak jedněte: Radikální laskavost neznamená re-akci, ale vlídné jednání	34

II. část: Chovejte se laskavě sami k sobě

3 Naladte se na Glindu a umlčte Zlou čarodějnici: Zjemněte svůj vnitřní hlas laskavostí	43
4 Sledujte zrakem srdce sebe sama: Radikální laskavost k sobě samotnému	49
5 Persona, nebo osoba? Jak najít své autentické já	61

- 6 „Smím vás požádat o pomoc?“
Jak přijímat, abychom mohli dávat 68

III. část: Chovejte se laskavě k ostatním

- 7 Stiskněte tlačítko „pauza“:
Nazírejte druhé lidi zrakem srdce 77
- 8 Laskavost k rodině a přátelům:
Nazírejte zrakem srdce svůj užší kruh 84
- 9 Příležitost využijte bez váhání:
Umění aktivně naslouchat 100
- 10 Překonejte první dojem:
Sledujte nitro druhého člověka 107
- 11 Předpokládejte to nejlepší:
Zabraňte konfliktu laskavostí 114

IV. část: Radikální laskavostí za lepší svět

- 12 Mluvme společným jazykem laskavosti:
Sledujme druhé lidi zrakem srdce 124
- 13 Laskavost nečekající na uznání:
Anonymní laskavostí za štědrejší svět 136

14	Jak změnit svět: Metodika poskytování laskavostí	142
15	Dvaatřicet skutků radikální laskavosti, jež můžete vykonat ještě dnes	152
	Poděkování	176
	O autorce	182