



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος 1

Κεφάλαιο 1: Φροντίδα του εαυτού

Μην είστε τόσο καλοί 7

Η ύπαρξή σας και μόνο αρκεί 21

Κεφάλαιο 2: Οικογένεια

«Σε παρακαλώ, φρόντισε τη μαμά» 39

Κατανόηση για τον πατέρα 54

Κεφάλαιο 3: Ενσυναίσθηση

Η δύναμη της αγκαλιάς 70

Το να ακούμε τον άλλο είναι πράξη αγάπης 84

Κεφάλαιο 4: Σχέσεις

- Σε μια Ζεν βουδιστική μονή 99
Αντιμετώπιση της απογοήτευσης 117

Κεφάλαιο 5: Κουράγιο

- Για τους αγαπημένους νεότερους φίλους μου 135
Η πρώτη αποτυχία 149

Κεφάλαιο 6: Ίαση

- Όταν η συγχώρεση είναι δύσκολη 165
«Haemin, έχω μια μικρή κατάθλιψη» 181

Κεφάλαιο 7: Φώτιση

- Ο αληθινός οίκος του νου 199
Το πνευματικό ταξίδι μου 212

Κεφάλαιο 8: Αποδοχή

- Η τέχνη του «Να ξεχνάς» 231
Μαθήματα από τη σκληρή πλευρά της ζωής 246