

Spis treści

| | |
|--|----|
| Wprowadzenie | 5 |
| ZACHOWYWAĆ RÓWNOWAGĘ | 11 |
| Równowaga między skąpstwem a rozrzutnością | 13 |
| Równowaga między pogardą dla siebie a pychą | 19 |
| Równowaga między troską o siebie a troską o innych | 25 |
| Nasze oczekiwania wobec innych | 29 |
| Święte oburzenie? | 33 |
| Zaakceptować własną przeciętność | 36 |
| Oczekiwania innych wobec nas | 42 |
| W HARMONII ZE STWORZENIEM | 47 |
| Zrównoważona relacja ze stworzeniem | 49 |
| Zrównoważona relacja z sobą | 51 |
| Wciąż więcej i więcej | 56 |
| Nasze siły a nasza praca | 58 |
| Dyscyplina i porządek | 61 |
| Właściwe przeżywanie czasu | 66 |
| Zdrowy rytm | 69 |
| Moc rytuałów | 76 |

| | |
|--|-----|
| Skoncentruj się na jednym | 81 |
| Odzyskaj kontakt z samym sobą | 83 |
| <i>Discretio</i> – jedno pojęcie, wiele aspektów | 89 |
| <i>Discretio</i> w relacjach z ludźmi | 94 |
| Odróżniaj rzeczy ważne od mniej ważnych | 97 |
| Co jest naprawdę istotne? | 98 |
| Uwaga i wrażliwość | 102 |
| Pokora jako przejaw odwagi | 110 |
| CZEGO POTRZEBUJE CZŁOWIEK | 119 |
| Wnikaj w tajemnicę swojego człowieczeństwa | 121 |
| Poświęcaj się pracy | 124 |
| Nie mierz siebie miarą innych | 127 |
| Co sprawia, że jestem bogaty? | 133 |
| Miej w sobie oparcie, nie pozwól sobą sterować | 138 |
| Stań na ziemi | 146 |
| Lepiej dobrze niż perfekcyjnie | 149 |
| Piękno a umiar | 157 |
| „Ileż jest rzeczy, których nie potrzebuję!” | 161 |
| Zakończenie | 165 |
| Bibliografia | 171 |
| Przypisy | 173 |