

# Obsah

Poděkování .....	8
Poznámka na úvod od překladatele .....	10
Jak číst tuto knihu .....	11
Předmluva.....	13
Předehra.....	15
Nutkáni se na vše okamžitě vykašlat.....	15
Vzkaz od autora .....	16
Síla anarchistického postoje .....	18
Proč je postoj Kašlu na to duchovním aktem .....	20
I. PROČ ŘÍKÁME „KAŠLU NA TO!“	
Kašlu na to říkáme, když definitivně rezignujeme na něco, co nechceme dělat .....	23
Kašlu na to říkáme, když se konečně rozhoupeme k něčemu, o čem jsme si nikdy nemysleli, že bychom toho byli schopni .....	25
Kašlu na to říkáte, protože všechno je přehnaně důležité.....	26
Co se stane, když je významů a priorit přespříliš .....	38
II. ZÁKLADNÍ TECHNIKY KAŠLU NA TO .....	47
Uvolnění .....	47
Zbavte se závislosti .....	50
Berte svět takový, jaký je .....	52
Nezaujatý pohled .....	56
Vědomé dýchání.....	59
III. POSTOJ KAŠLU NA TO .....	69
Vykašlete se na jídlo.....	69
Jak použít Kašlu na to ve vztahu .....	79
Vykašlete se na nemoci .....	86
Vykašlete se na peníze .....	94
Vykašlete se na počasí .....	98
Vykašlete se na roli mírumilovného beránka .....	100
Vykašlete se na rodičovství.....	105
Vykašlete se na sebeovládání a disciplínu.....	119
Vykašlete se na plány a cíle .....	126

Jste mesiáš a chcete měnit svět k lepšímu?	
Vykašlete se na to!.....	136
Vykašlete se na změny klimatu .....	139
Vykašlete se na problémy.....	142
Kašlete na to, co si o vás myslí ostatní .....	146
Vykašlete se na strach.....	160
Bud'te sobečtí a kašlete na ohledy .....	166
Vykašlete se na svou vlast .....	179
Vykašlete se na ustavičné hledání .....	182

#### IV. JAKÝ MÁ DOPAD, KDYŽ ŘEKNETE: „KAŠLU NA TO!“ . 189

Jak reaguje okolí na to, že jste použili přístup Kašlu na to.....	189
Jak zareaguje vaše mysl na použití přístupu Kašlu na to .....	195
Jak zareaguje vaše tělo, když použijete přístup Kašlu na to.....	203

#### V. PODOBY A FORMY POSTOJE KAŠLU NA TO ..... 209

Kořeny Kašlu na to .....	210
Pohodlné sedavé pozice .....	215
Vzpřímené sedavé pozice .....	220
Opice se škrábe na zádech .....	221
Tygrí tlapy .....	222
Pozice ve stoje .....	224
Zahřívání nebeské koule .....	226
Přijímání mnoha darů .....	227
Mudrc .....	228
Pozice v pohybu .....	230

Cigárko na závěr .....	233
Bylo to fajn .....	233
Proč je přístup Kašlu na to jediná cesta k duchovnímu osvícení! (Poznámka pro ty, co nedávali pozor, ale chtějí frajeřit v hospodě) .....	234
To bych teda rád věděl, jestli s tím vším „kašláním“ souhlasíte .....	234
Dodatek .....	236