

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN

Pendahuluan	vii
Orang di Cermin	1
Nikmatnya Melamun	4
Seniman Batin	7
Mempelajari Keterampilan Baru	11
Jeda dan Mengatur Ulang (Menciptakan Kebiasaan Baru)	16
Menertibkan Hidup, Menertibkan Pikiran	21
Waktu untuk Fokus Pada Orang Yang Penting dan Menjaga Jarak dengan Orang Yang Beraura Negatif	25
Berdamai dengan Melancholia	30
Jurnal Rasa Syukur	34
Kenali Emosi Apa Adanya	38
Keterikatan—Cara Menghilangkan Keterikatan	43
Individualisme	48
Tanggung Jawab	53
Realitas	58
Beragam Sosok Diri	64
Mengubah Diri	68
Mitos Kebahagiaan	74
Pikiran Sadar dan Bawah Sadar	79
Pencarian Makna	88
Makna Sejati Kebebasan	94
Kesadaran Universal	99
Kesadaran Mimpi	104

DAFTAR ISI

Kematian	110
Pikiran Tenang—Lebih Lanjut tentang Mencari Kebahagiaan	115
Konsekuensi yang Tak Diinginkan—Aturan Ego	119
Kehidupan Tanpa Batas	125
Mesin Cerdas	131
Pemikiran tentang Kecerdasan Mesin	137
Apakah Kita Masih Akan Tetap Berguna?	144
Bagaimana Nasib Homo Sapiens Selanjutnya?	150
Gajah Adalah Seutas Tali.	156
Berlatih Mati	162
Pendidikan Macam Apa yang Kita Butuhkan?	168
Menang Lotre Kehidupan	176
Istana dalam Pikiran Kita	182
Satu-Satunya Kepastian Adalah Ketidakpastian	189
Pikiran tentang Tubuh	196
Perjalanan Waktu	201
Kita dan Kosmos	208
Makna Hidup	213
Tentang Penulis	220