
OBSAH

PŘEDMLUVA

JAK JSEM NAPSAL TUTO KNIHU – A PROČ

Devět návrhů, jak mít z této knihy co největší užitek	17
---	----

PRVNÍ ČÁST

ZÁKLADNÍ FAKTA O STAROSTECH

1. Život v „denních přihrádkách“	21
2. Kouzelný vzorec pro řešení problematických situací	31
3. Co s vámi mohou provést starosti	38

DRUHÁ ČÁST

ZÁKLADNÍ POSTUPY PŘI ANALÝZE STAROSTÍ

4. Jak analyzovat a řešit problémy způsobující starosti	48
5. Jak se zbavit poloviny svých starostí v práci	57

TŘETÍ ČÁST

JAK ZLIKVIDOVAT STAROSTI DŘÍVE, NEŽ STAROSTI ZLIKVIDUJÍ VÁS

6. Jak se zbavit starostí	62
7. Vyžene brouka z hlavy	71
8. Zákon, který zakáže mnoho vašich starostí	77

9. Smiřte se s nevyhnutelným a pokuste se i z takové situace něco vytěžit	83
10. Vydejte na své starosti „stop-příkaz“	92
11. Nechtějte řezat piliny	99

ČTVRTÁ ČÁST

SEDM ZPŮSOBŮ, JAK SI VYTVOŘIT DUŠEVNÍ POSTOJ, KTERÝ VÁM PŘINESE KLID A ŠTĚSTÍ

12. Devět slov, která mohou změnit váš život	105
13. Vysoká cena za vyrovnaní účtů	118
14. Když to budete dělat takhle, nebude vás nikdy mrzet nevděk	126
15. Proдали byste to, co máte, za milion?	132
16. Najděte sami sebe a buďte sami sebou: pamatujte, že nikdo na světě se vám nevyrovná	138
17. Když vám házejí pod nohy klacky, zatopte jimi	145
18. Jak se během čtrnácti dnů vyléčit z deprese	152

PÁTÁ ČÁST

DOKONALÝ ZPŮSOB, JAK PŘEMOCI STAROSTI

19. Jak moji rodiče bojovali se starostmi	167
---	-----

ŠESTÁ ČÁST

JAK SI PŘESTAT DĚLAT STAROSTI S KRITIKOU

20. Pamatujte, že když vás zezadu kopají, znamená to, že jste vpředu	185
21. Dělejte to takhle – a kritika vám neublíží	189
22. Hlouposti, které jsem natropil	193

SEDMÁ ČÁST

ŠEST ZPŮSOBŮ, JAK ZAHNAT ÚNAVU A STAROSTI A JAK UDRŽET SVOU ENERGII A ODHODLÁNÍ NA VÝŠI

23. Jak si prodloužit život o jednu hodinu denně	199
24. Co vás unavuje – a co s tím můžete udělat	204
25. Jak se vyhnout únavě a vypadat stále mladě	208
26. Čtyři dobré pracovní návyky, které vám pomohou zabránit únavě a starostem	213
27. Jak se zbavit nudy, která vyvolává únavu, starosti a nechuť	218
28. Jak si přestat lámat hlavu s nespavostí	226

OSMÁ ČÁST

„JAK JSEM BOJOVAL SE STAROSTMI“ 31 PRAVDIVÝCH PŘÍBĚHŮ

C. I. Blackwood: Musel jsem čelit šesti zásadním problémům najednou	233
Roger W. Babson: Během hodiny se dovedu změnit v rozjásaného optimistu	236
Elmer Thomas: Jak jsem se zbavil komplexu méněcennosti	237
R. V. C. Bodley: Žil jsem v Alláhově zahradě	241
Profesor William Lyon Phelps: Pět metod, pomocí nichž jsem bojoval proti starostem	244
Dorothy Dixová: Vydržela jsem včera, vydržím i dnes	247
J. C. Penney: Nečekal jsem, že se dožiju rána	248
Plukovník Eddie Eagan: Chodím si do tělocvičny zaboxovat nebo jdu na pěší túru	250
Jim Birdsall: Byl jsem „ustaraná troska z Virginia Tech“	250
Dr. Joseph R. Sizoo: V životě jsem se řídil touto větou	252
Ted Ericksen: Došel jsem až na dno a přežil jsem	253

Percy H. Whiting: Patřil jsem k největším oslům na světě	254
Gene Autry: Vždycky jsem se snažil mít volné přísunové cesty	256
E. Stanley Jones: V Indii jsem slyšel hlas	258
Homer Croy: Když stál šerif u mých dveří	260
Jack Dempsey: Mým nejtvrdějším soupeřem všech dob byly starosti	263
Kathleen Halterová: Modlila jsem se, aby mne Bůh zachránil před sirotčincem	264
Cameron Shipp: Žaludek se mi bouřil jako větrná smršť v Kansasu	266
Reverend William Wood: Starostí jsem se zbavil tak, že jsem sledoval svou ženu, jak myje nádobí	269
Del Hughes: Našel jsem řešení	270
Louis T. Montant, jr.: Čas vyřeší spoustu věcí!	272
Joseph L. Ryan: Upozornili mne, abych se nepokoušel mluvit ani hýbat prsty	273
Ordway Tead: Jsem odborník na pouštění starostí z hlavy	275
Connie Mack: Kdybych se nezbavil starostí, byl bych už dávno pod drnem	276
Arden W. Sharpe: Žaludečních vředů a starostí jsem se zbavil tak, že jsem změnil zaměstnání a duševní postoj	278
Joseph M. Cotter: Teď čekám na zelenou	279
Jak žil John D. Rockefeller čtyřicet pět let z vypůjčeného času	281
Paul Sampson: Pomalu jsem se zabíjel, protože jsem nevěděl, jak si odpočinout	287
Manželka Johna Burgera: Stal se se mnou opravdový zázrak	288
Jak bojoval se starostmi Benjamin Franklin	289
Kathryne Holcombe Farmerová: Měla jsem takové starosti, že jsem osmnáct dní nevzala do úst	290