

Proč je lepší být egoista, než se neustále spoléhat na pomoc druhých	10
Několik rad těm, kteří chtějí mít z této knihy maximální prospěch	13

[1]

Egoista je každý, ale jen málokdo ovládá umění žít podle vlastních představ	16
1. Žít podle svých představ	18
2. Žít podle představ druhých	18
Šest největších subjektivních překážek, které stojí v cestě našemu maximálnímu osobnostnímu rozvoji	19
1. Odpovědnost za sebe svalujeme na druhé, místo abychom ji nesli sami	20
2. Věříme víc druhým než sobě, protože sami nerozeznáme, co je pro nás správné	22
3. Naše skutečné city zakrňují, protože předstíráme laskavost	23
4. Chybí nám připravenost hájit své právo na štěstí a osobnostní rozvoj	25
5. Necháváme zakrňet největší sílu, jíž se můžeme vymanit ze závislosti: fantazii	26
6. Neschopnost dělat podstatné a s lehkým srdcem rezignovat na nepodstatné	27
Vezměte život do vlastních rukou, přestaňte být závislí na druhých a prožijete úchvatné dobrodružství	29

[2]

Napětí a fantazie rozhodují o tom, jestli uskutečníme nějaké přání, nebo je potlačíme v zárodku	32
--	----

Co se stane, spokojíme-li se s náhražkovými uspokojeními	36
Jistá třiadvacetiletá žena změnila jednoduchým rozhodnutím takřka přes noc svůj jednotvárný život v jedno velké dobrodružství	39
Pět vědomých kroků, které vedou ke splnění nějakého přání a přinášejí nám uspokojení	42
1. Musíme dát přání možnost se rozvinout	42
2. Musíme se rozhodnout, že vyloučíme jakékoli pochyby	42
3. Povolíme uzdu své fantazii	44
4. Vybereme nejlepší ze všech nalezených možností	45
5. Identifikujeme se s nápadem, využijeme vzniklého napětí – a jednáme	45

[3]

Všichni lidé hledají jistotu a vnitřní oporu, jen málo z nich je nachází	47
Je výhodné vytvořit si koncepci, podle níž můžeme filtrovat denní události	51
Čtyři rozhodující zásady při vytváření správné koncepce	55
Zásada č. 1: Rozpoznat, co chci	56
Zásada č. 2: Rozeznat, čeho jsem schopen	58
Zásada č. 3: Sladit přání a schopnosti s realitou	59
Zásada č. 4: Rozhodnout se, čeho se musím vzdát, abych dosáhl toho, co chci	61

[4]

Nejprve myslet na sebe, a teprve potom na ostatní	63
Musíme vytěžit maximum z toho, co máme a čím jsme, místo abychom se stále pachtili za novými věcmi	66
Za vše, co děláme, si musíme odpovídat sami	69
Snažte se, aby si ostatní zvykli na vás, místo abyste na ně brali ohled	74
Koncepce není všelék, ale poskytuje nám maximální jistotu při řešení všech problémů	77

[5]

Proč jsou mnozí lidé po celý život závislí na zvyšování výkonu	80
Co se stalo, když se několik lidí rozhodlo cenit si více prospěchu plynoucího z dosaženého výkonu než získání vyšší prestiže	83
Příklad první: K jakým závěrům došel účastník pokusu, který přezkoumal z hlediska prestižní hodnoty svůj automobil	85
Příklad druhý: Manželé lžič, jaké následky mělo jejich prestižně zaměřené myšlení na čtrnáctiletou dceru	86
Příklad třetí: „Sexuální výkonnost nejčastěji blokuje představa, že se od nás očekává výkon“	88
Proč tolik žen nutí své muže stále zvyšovat výkon a k čemu to může vést, když si muži cení více prestiže než manželského štěstí	91
1. Přesvědčovací metoda	93
2. Metoda důsledné alternativy	94

[6]

Každý má svůj revír. Jestliže ho nebrání, zmocní se ho kousek po kousku druhí	98
Metoda podrobení	100
Metoda postupného pronikání	102
Metoda vábení	103
Jak se soucit proměnil v nenávisť jen proto, že jedna žena nedokázala říct ne	104
Dva nejdůležitější předpoklady potřebné pro úspěšnou obranu teritoria	108
1. Odhodlání k obraně	108
2. Ochota vzdát se všeho nepodstatného	110

Proč láska na celý život končí tak často obrovským zklamáním	111
Tři nejdůležitější opatření k obraně vlastního revíru	114
1. Signalizujte útočníkovi, že jste připraven se bránit	114
2. Sdělte útočníkovi, za jakých podmínek jste ochotni uzavřít s ním kompromis	116

3. Raději se něčeho vzdejte, než abyste se tím nechal vydírat	118
Praktická ukázka toho, jak se nás druzí zmocní, nejsme-li dostatečně bdělí	120

[7]

„Dělám to, co mě baví, a baví mě všechno, co dělám“	124
Nic by nám nemělo bránit, abychom z práce nevytěžili víc než jen peníze a uznání	128
Proč je potřebné sblížit se s tím, čeho se nejvíc obáváme	129
Využívejme přirozený běh věcí ve svůj prospěch, místo abychom proti němu bojovali	132
Proč vás nikdo neušetří důležitých životních zkušeností, ať už chcete či ne	135

[8]

Proč je důležité odlišit podstatné od nepodstatného a podle toho se rozhodovat	139
Proč je lepší zbavit se deseti nepotřebných přátel než získat jednoho nového	142
Musíme zaujmout postoj ke všemu podstatnému v našem životě a vytvořit si vlastní hodnotová měřítka	146
„Dej do pořádku maličkosti a velké věci se vyřeší samy od sebe“	149
Kdo se řídí heslem, že všechno má svůj čas, žije se mu snáz	152

[9]

Strategie drobných kroků vedoucích k velkému cíli	156
Kdo přeceňuje pevnou vůli, nezná moc trpělivé vytrvalosti	159
Proč musíme respektovat především sebe	161
Dovětek	167