

Obsah

Úvod	7
Předehra	11

První část: Ryba na suchu

PRVNÍ KAPITOLA	
Kdo je introvert? Jste jedním z nich?	27
DRUHÁ KAPITOLA	
Proč jsou introverti optickou iluzí?	47
TŘETÍ KAPITOLA	
Novinky z výzkumu mozku: Introvertem od narození?	73

Druhá část: Plavba po extravertních vodách

ČTVRTÁ KAPITOLA	
Vztahy: Naučte se kroky a tančete	115
PÁTÁ KAPITOLA	
Rodičovství: Už se probraly z odpoledního spánku?	151
ŠESTÁ KAPITOLA	
Společenský život: Večírkový otrava nebo otrávený večírkem?	185
SEDMÁ KAPITOLA	
Práce: Nebezpečí od devíti do pěti	219

Třetí část: Jak si vytvořit ideální život

OSMÁ KAPITOLA

OTPP: Osobní tempo, priority a parametry ... 257

DEVÁTÁ KAPITOLA

Rozvíjejte svou povahu 291

DESÁTÁ KAPITOLA

Extravertní chování: Svičte svým světlem
do světa 325

Použitá literatura a doporučená četba 363

Rejstřík 369