

Obsah

Předmluva	9
Stručná historie knihy To nejdůležitější v životě	9
Pokud vám někdo dal tuto knihu	12
Úvod	3
Proč právě dvacet věcí?	15
1. Úspěch znamená víc než vydělávat peníze	17
Nejdůležitější objev v životě	17
Úspěch a peníze	18
Co to vlastně znamená být úspěšný?	20
Jakou máme možnost být opravdu úspěšní	21
2. Život je těžký... a není vždycky fér	24
Jedna z nejdůležitějších věcí v životě	24
Život je těžký	25
A není vždycky spravedlivý	27
Každodenní statečnost	28
3. Život je i zábava... a může být neuvěřitelně veselý	30
Objevování životní rovnováhy	30
Několik příkladů každodenních bláznivín	32
Edison a Einstein	34
Smích jako lék	35
Smích jako praktický způsob života	36
Smích jako priorita	37
4. Život není náhoda, ale volba	39
Naše největší svoboda, největší zdroj síly	39
Objevování volby	40
Život je neustálé rozhodování	41
Nejdůležitější rozhodnutí, která můžeme udělat	43
Neustále se rozhodujeme	44
5. Životní přístup je volba – ta nejdůležitější, jakou kdy uděláte	46
Jak můžete mít dobrý přístup, když se vám hroutí svět?	46
Proč je přístup tak důležitý	48
Postoj je to, co si říkáte sami pro sebe	49
Tři skvělé způsoby, jak přistoupit k životu	50
1. Přemýšlej nezaujatě	51
2. Přemýšlej samostatně	52
3. Přemýšlej konstruktivně	53
6. Návyky jsou klíčem ke každému úspěchu	55
Síla zvyku	55
Zvyky, které vítězí	56
Změna návyků	58
Zvyk a charakter	59

7. Být vděčný je zvyk – ten nejlepší, jaký kdy budete mít	61
Co upoutává vaši pozornost?	61
Být vděčný za to, co mám.	64
Mysli, ale nezapomínej děkovat	65
Pět věcí, za které můžeme být vděční.	67
8. Úcta je základ, na němž stojí život dobrého člověka	68
Úcta k životu	68
Čtyři pilíře úcty.	69
1. Slušné chování	69
2. Jazyk	70
3. Ctít pravidla	72
4. Porozumění pro odlišnost	73
Úcta jako odměna	74
9. Čestnost je stále ještě ta nejlepší taktika	76
Úcta ve své nejvyšší podobě	76
Smysl integrity	77
Proč je tak těžké být poctivý	78
Cena nepoctivosti	78
Šest důvodů, proč být poctivý	81
10. Vlídna slova nic nestojí, ale mnoho zmůžou	84
Příběh dvou přátel	84
Nejlepší ze všech schopností	85
Poučení z Lincolna a Franklina	86
Co je na mně dobrého.	87
11. Skutečná motivace přichází z nitra	89
Co je to motivace a kde se bere?	89
Tři klíče k motivaci	91
1. Touha	91
2. Víra	92
3. Duševní obraz	93
12. Cíle jsou sny s konečným termínem	96
Motivace a cíle: silné spojení.	96
Proč jsou cíle tak důležité.	96
Výhody stanovení cílů.	97
Když se ze snu stane cíl	98
Nejlepší návrhy	99
1. Uvědom si rozdíl mezi cílem a přáním	100
2. Sepiš své cíle co nejkonkrétněji.	100
3. Cíle je zapotřebí rovnoměrně roztrždit	100
4. Pravidelně své cíle kontrolujte a upravujte.	101
Shrnutí	102
13. Tvrdá práce se nedá ničím nahradit	103
Odměna za tvrdou práci	103
Společný jmenovatel úspěchu	104
Ale co zkratky?	105
Práce a zábava nejsou protiklady	106

14. Chceš-li něco získat, musíš se něčeho vzdát	108
Další klíč k úspěchu	108
Oddálené uspokojení: podstata sebekázně	109
Volba: Čeho jste ochotni se vzdát?	110
Tři příklady oddáleného uspokojení	111
Sebekázeň znamená získat správné návyky	112
15. Úspěšní lidé nenacházejí čas – dělají si ho	114
Jedna ze základních životních dovedností	114
Co dělají s časem vítězové a co poražení	115
Máme tolik času, kolik potřebujeme	116
Čtyři zásady, které nám pomohou zvládnout čas a život	118
1. Naplánujte si svůj den	118
2. Domluvte si schůzku sami se sebou	118
3. Používejte postup: po částech	119
4. Uvědomte si, kdy pracujete nejproduktivněji	119
Závěrečné slovo	120
16. Tvou sebeúctu nepozvedne nikdo jiný než ty sám	121
Další kalifornská móda	121
Falešná sebeúcta versus skutečná	122
Od závislosti k nezávislosti	123
Součásti sebeúcty	124
17. Tělo potřebuje výživu a pohyb – mysl a duch také	127
Život je hledání rovnováhy	127
Péče o tělo	128
Péče o mysl	129
Duševní dieta	129
Duševní cvičení	130
Péče o duchovní život	131
Proč často ignorujeme svou duchovní podstatu?	132
Stát se kompletním člověkem	133
18. Neúspěch nevadí – to se stalo každému	135
Každý někdy prohrává	135
Dva slavné neúspěchy	135
Co se můžeme z neúspěchu naučit	136
Neúspěch přináší možnost volby	138
1. Špatná možnost	138
2. Jak správně prohrát	138
„Silný tam, kde byl zlomený“	139
19. Když víme, co je nejdůležitější, život se zjednoduší	140
Několik jednoduchých pravidel	140
Co je nejdůležitější	141
20. Zásada č. 1: Být dobrý člověk	143
Jednoduchý důvod pro to být dobrý člověk	143
Být dobrým člověkem je nejzákladnější součástí emocionálního a duchovního zdraví	144
Závěr	145
Několik knih, které ovlivnily mé myšlení i život	146