

---

# 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	32
3. Co s vámi mohou provést starosti	40

## DRUHÁ ČÁST

### ZÁKLADNÍ POSTUPY PŘI ANALÝZE STAROSTÍ

4. Jak analyzovat a řešit problémy způsobující starosti	51
5. Jak se zbavit poloviny svých starostí v práci	60

## TŘETÍ ČÁST

### JAK ZLIKVIDOVAT STAROSTI DŘÍVE, NEŽ STAROSTI ZLIKVIDUJÍ VÁS

6. Jak se zbavit starostí	65
7. Vyžeňte brouka z hlavy	74
8. Zákon, který zakáže mnoho vašich starostí	81

9.	Smiřte se s nevyhnutelným a pokuste se i z takové situace něco vytěžit	88
10.	Vydejte na své starosti „stop-příkaz“	98
11.	Nechtějte řezat piliny	105

## ČTVRTÁ ČÁST

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

12.	Devět slov, která mohou změnit váš život	113
13.	Vysoká cena za vyrovnání účtů	127
14.	Když to budete dělat takhle, nebude vás nikdy mrzet nevděk	136
15.	Prodali byste to, co máte, za milion?	143
16.	Najděte sami sebe a buďte sami sebou: pamatujte, že nikdo na světě se vám nevyrovná	150
17.	Když vám házejí pod nohy klacky, zatopte jimi	158
18.	Jak se během čtrnácti dnů vyléčit z deprese	166

## PÁTÁ ČÁST

DOKONALÝ ZPŮSOB, JAK PŘEMOCI STAROSTI

19.	Jak moji rodiče bojovali se starostmi	183
-----	---------------------------------------	-----

## ŠESTÁ ČÁST

JAK SI PŘESTAT DĚLAT STAROSTI S KRITIKOU

20.	Pamatujte, že když vás zezadu kopají, znamená to, že jste vpředu	203
21.	Dělejte to takhle – a kritika vám neublíží	207
22.	Hlouposti, které jsem natropil	211

## 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	217
24.	Co vás unavuje – a co s tím můžete udělat	222
25.	Jak se vyhnout únavě a vypadat stále mladě	227
26.	Čtyři dobré pracovní návyky, které vám pomohou zabránit únavě a starostem	233
27.	Jak se zbavit nudy, která vyvolává únavu, starosti a nechuť	238
28.	Jak si přestat lámat hlavu s nespavostí	246

## OSMÁ ČÁST

### „JAK JSEM BOJOVAL SE STAROSTMI“ 31 PRAVDIVÝCH PŘÍBĚHŮ

C. I. BLACKWOOD:	Musel jsem čelit šesti zásadním problémům najednou	253
ROGER W. BABSON:	Během hodiny se dovedu změnit v rozjásaného optimistu	256
ELMER THOMAS:	Jak jsem se zbavil komplexu méněcennosti	257
R. V. C. BODLEY:	Žil jsem v Alláhově zahradě	261
PROFESOR WILLIAM LYON PHELPS:	Pět metod, pomocí nichž jsem bojoval proti starostem	264
DOROTHY DIXOVÁ:	Vydržela jsem včera, vydržím i dnes	267
J. C. PENNEY:	Nečekal jsem, že se dožiju rána	268
PLUKOVNÍK EDDIE EAGAN:	Chodím si do tělocvičny zaboxovat nebo jdu na pěší túru	270
JIM BIRDSALL:	Byl jsem „ustaraná troska z Virginia Tech“	271
DR. JOSEPH R. SIZOO:	V životě jsem seřídil touto větou	273

TED ERICKSEN: Došel jsem až na dno a přežil jsem	271
PERCY H. WHITING: Patřil jsem k největším oslům na světě	273
GENE AUTRY: Vždycky jsem se snažil mít volné přísunové cesty	276
E. STANLEY JONES: V Indii jsem slyšel hlas	279
HOMER CROY: Když stál šerif u mých dveří	281
JACK DEMPSEY: Mým nejtvrdějším soupeřem všech dob byly starosti	284
KATHLEEN HALTEROVÁ: Modlila jsem se, aby mne Bůh zachránil před sirotčincem	286
CAMERON SHIPP: Žaludek se mi bouřil jako vě- trná smršť v Kansasu	287
REVEREND WILLIAM WOOD: Starostí jsem se zbavil tak, že jsem sledoval svou ženu, jak myje nádobí	290
DEL HUGHES: Našel jsem řešení	292
LOUIS T. MONTANT, jr.: Čas vyřeší spoustu věcí!	294
JOSEPH L. RYAN: Upozornili mne, abych se nepo- koušel mluvit ani hýbat prsty	295
ORDWAY TEAD: Jsem odborník na pouštění sta- rostí z hlavy	297
CONNIE MACK: Kdybych se nezbavil starostí, byl bych už dávno pod drnem	298
ARDEN W. SHARPE: Žaludečních vředů a starostí jsem se zbavil tak, že jsem změnil zaměstnání a du- ševní postoj	300
JOSEPH M. COTTER: Ted' čekám na zelenou	301
Jak žil John D. Rockefeller čtyřicet pět let z vypůjče- ného času	303
PAUL SAMPSON: Pomalu jsem se zabíjel, protože jsem nevěděl, jak si odpočinout	309
MANŽELKA JOHNA BURGERA: Stal se se mnou opravdový zázrak	310
Jak bojoval se starostmi Benjamin Franklin	312
KATHRYNE HOLCOMBE FARMEROVÁ: Měla jsem takové starosti, že jsem osmnáct dní nevezala do úst	313