

Obsah

Příbalový leták	9
---------------------------	---

1. ČÁST

Základní informace o hlavě a tělu	13
--	-----------

Tato kapitola se zabývá otázkou, proč myslíme levým kolenem – proč všechno děláme zároveň a že to tak je zcela v pořádku – proč filozofové předložili o duchu a těle tolik tezí – proč má smysl se občas projet na kolotoči – a jak je možné, že máme mnohem více možností jak změnit svůj život, než si obvykle myslíme. 13

Co najdete, když géniovi rozříznete hlavu.	14
--	----

Myslíme levým kolenem.	20
--------------------------------	----

„Tak jako rostlina k sobě květ“	25
---	----

Všechno souvisí se vším.	32
----------------------------------	----

Smějte se bezdůvodně – a hned budete šťastnější.	39
--	----

Vítejte v magickém kolotoči těla a ducha.	46
---	----

2. ČÁST

Cítit	55
------------------------	-----------

V této části se budeme zabývat tím, k čemu jsou pocity – jakou roli hrají při myšlení – proč je dobré umět je ovládat – jak to s nimi co nejlépe zaonačit – a proč nám v některých situacích pomůže prostě talíř horké polévky. 55

All you need is love.	56
-------------------------------	----

Jak 43 svalů může změnit svět	64
Na oddechovou pauzu není čas, vyrábíme pocity – hurá kupředu	78
Slepičí polévka pro duši.	83

3. ČÁST

Vnímat, číst a chápat	89
--	-----------

V této části knihy jde o to pochopit, jak se orientujeme v tomto chaotickém světě – jak zacházíme s pozorností – jak vytváříme smysluplné souvislosti – jak nám naše tělo pomáhá vzpomínat – proč znamenitě přemýšlíme rukama – a proč se děti lépe soustředí, když se u toho dívají z okna. 89

O dobrodružství dívat se přesněji	90
---	----

Naše paměť se rozprostírá po celém těle	111
---	-----

Případ pro všech sedm smyslů	123
--	-----

Myslet rukama a učit se nohama	129
--	-----

O tom, jak nás ovlivňuje prostředí.	141
---	-----

4. ČÁST

Rozvíjet nové nápady, posuzovat je a jednat	159
--	------------

V této části knihy jde o to, proč zavřené oči zvyšují naši kreativitu – co se všechno může stát během obyčejné jízdy vlakem – jak čisté ruce ovlivňují náš morální úsudek – proč z nás dřevěná židle dělá tvrdé vyjednavče – jak ruka, kterou píšeme, dělí svět na dobrý a zlý – a jak si vymyslet vlastní jazykové obrazy a slova, abychom konečně vyřešili svoje staré problémy. 159

Dejte dobrým nápadům šanci, ať si vás najdou.160

O čerstvé vůni počestnosti a prchavosti dobra a zla174

5. ČÁST

Proto Einstein nikdy nenosil ponožky195

V této části se budeme zabývat tím, proč díky určitému oblečení myslíme pečlivěji – jak lidé odpovídají na otázku, jestli by si oblékli Hitlerův svetr – jaký důvod mělo to, že Einstein nenosil ponožky – no a nakonec přijde 12 + 1 kompaktních rad pro netrpělivé čtenáře.195

Oblékněte si bílý plášť a černé ponožky196

12 + 1 tip205

Poznámky209

Poděkování235