

Obsah

Kapitola 1: Nesnažte se	9
Pekelná smyčka zpětné vazby	13
Důmyslné umění, jak mít všechno u prdele	20
Tak Marku, co je sakra pointou této knihy?	25
Kapitola 2: Štěstí je problém	29
Neštěstí Pandy Zklamání	32
Štěstí přichází z řešení problémů	35
Emoce jsou přeceňované	38
Vyberte si své utrpení	40
Kapitola 3: Nejste výjimeční	45
Věci se rozpadají	50
Tyranie výjimečnosti	59
A-a-a-ale když nebudu výjimečný nebo neobyčejný, tak v čem je smysl?	61
Kapitola 4: Hodnota utrpení	65
Cibule sebeuvědomění	71
Problémy rockové hvězdy	76

Posrané hodnoty	81
Definování dobrých a špatných hodnot	85
Kapitola 5: Vždy si vybíráte	89
Volba	90
Zodpovědnost/Chybné kroky	93
Reakce na tragédii	99
Genetika a karty, jež nám byly rozdány	102
Obětní trend	106
Neexistuje „Zkusit“	108
Kapitola 6: Pletete se úplně ve všem (ale to já taky)	111
Architekti vlastních názorů	115
Buďte opatrní v tom, čemu věříte	118
Nebezpečí naprosté jistoty	123
Mansonův zákon úniku	128
Zabijte se	131
Jak si být sám sebou trochu méně jistý	132
Kapitola 7: Selhání je cesta vpřed	137
Paradox selhání/úspěchu	139
Bolest je součástí procesu	142
Zásada „dělej něco“	147
Kapitola 8: Je důležité říkat ne	153
Odmítnutí dělá váš život lepším	158
Hranice	160
Jak vybudovat důvěru	167
Svoboda skrze závazek	171

Kapitola 9: ... A potom zemřete	175
Něco nad námi	179
Světlá stránka smrti	183
 Poděkování	 193