

OBSAH

Úvod		6
Kapitola 1	Zprimitivněte!	10
	Příklady, kdy primitivismus vyhraje nad složitostí	12
Kapitola 2	Jak uvažujeme	18
	Vývoj logiky a emocí	28
	Gestalt	33
Kapitola 3	Stav proudění	38
	Podmínky pro stav proudění	41
	Nepřátelé proudění	44
Kapitola 4	Jak žít bez dilemat	46
	Jak vyřešíte dilema?	49
	Jak si sestavíte základní hodnoty	51
	Hodnoty „v hlavě“	59
	Souboj hodnot	62
	Souboj dilemat	63
	Hod'te si mincí!	64
Kapitola 5	Co máte řešit?	66
	Žijíte se správnou prací?	76
Kapitola 6	Čas	80
	Zloději času	85
	Máš problém? Hod't ho na někoho!	91
	Jak přestat ničit sám sebe a přitom ušetřit 2/3 své energie	92
	Nejdříve dělejte obávané věci!	95
Kapitola 7	Jak lépe využijete svou agresivitu	98
	Jenom na vás záleží, jak se vybijete	103
	Výchova a agresivita	105
	Nedostatek agresivity	107
Kapitola 8	Samomluva	110
	Síla otázek	117
Kapitola 9	Minulost	120
	Odpuštění	125
	Žijte v přítomnosti!	127
Kapitola 10	Štěstí	128
	Postoj	131
	Obviňování	135
	Nesnímejte ze sebe odpovědnost!	140
	Kdy konečně budete šťastní?	142
	Normy	146
	Sebedůvěra = sebevědomí	149
Kapitola 11	Rozhodování	154
	Nerozhodnost	156
	Odborníci	161
Kapitola 12	Stres	166
	Strach	168
	Hněv – vztek	173
	Nepřiměřená úzkost	176
	Deprese	177
	Syndrom vyhoření	178
	Jak se zbavíte stresu?	182
Závěr		184
Použitá literatura		190