

OBSAH

Předmluva	V
Jak používat tuto knihu	XI
První část: Dejte se dohromady.....	1
Úvodní názorný příklad.....	4
Hlavní myšlenka a ponaučení	7
Stavební kámen č. 1: Ujměte se odpovědnosti.....	11
Stavební kámen č. 2: Dejte si svolení.....	15
Stavební kámen č. 3: Buďte sebevědomí.....	17
Stavební kámen č. 4: Buďte rozhodní	20
Stavební kámen č. 5: Přestaňte si to komplikovat	23
Stavební kámen č. 6: Zbavte se stresu	27
Stavební kámen č. 7: Pochlaptě se (platí i pro ženy)	29
Druhá část: Dotahujte věci do konce	31
Lekce 1: Stanovte si priority	34
Lekce 2: Překonejte stav zvaný paralýza analýzou.....	38
Lekce 3: Vyhodte televizi.....	42
Lekce 4: Internet.....	47
Lekce 5: Zvedněte svůj líný zadek z postele	51
Lekce 6: Přijměte pomoc.....	54
Lekce 7: Delegujte	56
Lekce 8: Uplatňujte pravidlo osmi minut.....	60
Lekce 9: Podstatné je: udělejte něco teď hned!.....	63
Lekce 10: Nebo nedělejte nic	65

Třetí část: Jednání s ostatními	69
<i>Lekce 1: Nebudte tak přecitlivělí</i>	70
<i>Lekce 2: Nikdo neříká celou pravdu a vždycky jen pravdu</i>	76
<i>Lekce 3: Říkejte, co si myslíte</i>	79
<i>Lekce 4: Na druhé straně plotu je tráva zelenější, co?</i>	82
<i>Lekce 5: Jak komunikovat</i>	84
<i>Lekce 6: Jak nebýt měkkota</i>	87
<i>Lekce 7: Jak mluvit s neznámými lidmi</i>	90
Důležitá vsuvka: Jak nebrat sami sebe tak vážně	95
1. den: Tančete nazí	97
2. den: Budte nepořádní	100
3. den: Zpívejte nahlas na veřejnosti	102
4. den: Odešlete obdivný e-mail	104
5. den: Oblečte si maškarní kostým	106
Čtvrtá část: Vztahy	109
<i>Lekce 1: Nejde o to, koho znáte, ale jak s ním jednáte</i>	110
<i>Lekce 2: Jak se chovat k druhým</i>	112
<i>Lekce 3: Kdy se párovat?</i>	115
<i>Lekce 4: Proč potřebujete partnera/partnerku</i>	118
<i>Lekce 5: Jak najít partnera/partnerku</i>	120
<i>Lekce 6: Jak žít v manželství</i>	124
<i>Lekce 7: O výchově dětí</i>	127
<i>Lekce 8: Záchranku!</i>	130
Pátá část: Zdraví	133
<i>Lekce 1: O stravě</i>	138
<i>Lekce 2: Vaše tělo</i>	142
<i>Lekce 3: Spěte!</i>	146
<i>Lekce 4: Snídejte</i>	149
<i>Lekce 5: Pijte víc vody</i>	152

<i>Lekce 6: Na obranu alkoholu</i>	155
<i>Lekce 7: Homeopatické pití</i>	158
<i>Lekce 8: Přivítejte kocovinu</i>	160
<i>Šestá část: Práce a peníze</i>	163
<i>Lekce 1: Vaše práce je to, co děláte, nikoli kým jste.</i>	165
<i>Lekce 2: Provedte patričné změny, aby vás práce méně deptala</i>	168
<i>Lekce 3: Jedte na dovolenou</i>	171
<i>Lekce 4: Práci nemáte jistou</i>	175
<i>Lekce 5: Pravda o penězích.</i>	178
<i>Lekce 6: Jak vydělat prachy.</i>	181
<i>Lekce 7: Nic není zadarmo</i>	184
<i>Lekce 8: Kolik peněz potřebujete.</i>	187
<i>Lekce 9: Jak udržet peníze.</i>	189
<i>Lekce 10: Využijte možnost splácení.</i>	191
<i>Lekce 11: Pozor! Nejde o peníze</i>	193
<i>Sedmá část: Několik rychlých vítězství pro hřejivý pocit</i>	197
<i>Rychlé vítězství č. 1: Přestaňte používat tahle slova.</i>	199
<i>Rychlé vítězství č. 2: Je jedno, co máte na sobě</i>	204
<i>Rychlé vítězství č. 3: Mylná představa: můžete dokázat cokoli</i> ...	206
<i>Rychlé vítězství č. 4: Přečtěte si knihu</i>	211
<i>Rychlé vítězství č. 5: Zbavte se některých věcí</i>	213
<i>Rychlé vítězství č. 6: Nastupte do autobusu</i>	215
<i>Rychlé vítězství č. 7: Udělejte si doma pořádek</i>	217
<i>Rychlé vítězství č. 8: Vypínejte o víkendech telefon.</i>	219
<i>Závěr</i>	223