

Obsah

O autorech	8
Nic se neděje náhodou	9

Část 1 **PROKLETÍ BLUDNÉHO KRUHU**

1. Představte si...	15
Představa, která změní váš život	17
Vlastní účinnost – klíč ke štěstí	20
Absolutně nešťastní	22
Blbnu já, nebo ostatní? Obsese naší společnosti	24
Jak vám tato knížka změní život	26
Tlak je vždy dvojí – jak ostatní řídí váš život	27
Kupte si popcorn a podívejte se na svůj život zvenčí	30
2. Proč si pořád přiděláváme k vozu páté kolo	
Absurdní tlak na výkon	33
Malé dárky, aby nás nevyhodili z práce: vše na 105 procent	34
Sedři se!	38
Za jeden život se přece musí stihnout víc než všechno	40
Partner – doufejme, že úplně ideální	40
Už umí vaše dítě říci „defibrilátor“?	41
„Tady bydlel Brad Pitt...“	42
Ukaž mi své přátele a já ti řeknu, jestli jsi	43
Kruhy pod očima se už dneska nenosí	43
Padla! Konečně můžeme začít pracovat... ..	44
3. Příliš málo kuchařů zkazí polévku	
Absurdní tlak, abychom byli ve stresu	47
Proč byste v žádném případě neměli zvládat svou práci	49
Jedna ruka stresuje druhou	52

Ranní ptáče stresem pláče, kdo nezůstane do noci, tomu není pomoci!	54
Konečná na pískovišti	56
Fotografické akty při vaření piva v iglú – a co jste dělali o víkendu vy? ...	58
Jen kdo má stres, má i přátele	60
4. Každým prdem změnit svět	
Absurdní tlak, aby všechno mělo smysl	65
Práce: Jak se šmudla stala superstar	66
Také každý den šlíte štěstím z toho, jak vás práce baví?	69
Nesmyslný smysl	72
5. Všechny cestou vedou do Říma, ale jen jedna je ta pravá	
Absurdní tlak na perfekcionismus	75
A kolik stojí vaše praxe?	76
Jsi ošklivka? Tvoje vina!	79
Třešinka na dortu je bránou do pekel	80
56 gramů vlašských ořechů vám může zachránit život	82
Vyčkávat a zmeškat život	86
6. Práce v životě: „Býváte tu často?“	
Absurdní tlak na rovnováhu	89
Rovnováha je nová černá	91
7. Buď sám sebou, jinak nejsi nic	
Absurdní tlak na seberealizaci	93
A co jsem to vlastně sakra chtěl já?	93
Teď tím spíš: Víte, co mi můžete!	96

Část 2 JAK SE Z BLUDNÉHO KRUHU VYMANÍTE

8. Tlak nebýt pod tlakem	99
Budeme doporučovat, ne poroučet	99
Lepší stránka našeho dilematu	101
Jak začneme projevovat vlastní účinnost – a klepneme své podvědomí přes prsty	102
Co se ještě musí stát, aby bylo všechno ještě horší?	103
Všechno bude fajn! Proč pozitivní myšlení opravdu funguje	104
Proč i zábava je práce	105
Myšlení je svobodné – a bere nám svobodu	105
Jak všichni ostatní těží z toho, že se utápíme v perfekcionismu	106

9. Jak nás ničí naše vnitřní rozervanost	107
Konflikt je hustej!	107
Hromy a blesky... Proč jsou konflikty naším denním chlebem	109
Myslím, tedy stojím sám sobě v cestě	113
Příčina našich vnitřních bojů	114
Pojďte se seznámit... ..	117
Poučení na závěr	121
10. Slyšíme hlasy, přestože nejsme blázni	
O umění usmířit bojové kohouty v nás	123
Já jsem já – a je nás hodně. Rozmanitost našich rolí	123
Model kompenzace potřeb	128
Pocity jdou přes mrtvoly aneb: Proč se cítíme tak, jak se cítíme	129
Jasně jako facka. Jak podpoří naše sebepoznání samomluva	131
Udělejte si otázkami díru do hlavy	134
Quo vadis, přání?	136
Ať se pěkně zboří svět	137
Udělejte si to sami – jak to zařídit, aby se vaši vnitřní hádavi kohouti uspokojili vzájemně	139
V každém konci se skrývá začátek	142
Žebříček vašich potřeb	144
11. Jak se naučíte milovat svůj život	
... aniž byste ohýbali hřbet	147
Vytvořte si svůj život	147
Každý svého štěstí strůjcem – jak si najdete dokonalé řešení	150
Váš život – přesně podle vašich představ	153
12. ... deset, dvacet, třicet – už jdu!	
Jak objevíte skryš nového života	157
Vidím něco, co ty (ještě) nevidíš – síla vizualizace	159
Nebojte se... nicnedělání. Jak nám pomalost rychle daruje hezký život	160
Jak už nebudete chodit kolem horké kaše	161
Miluj sám sebe – a dopadne to líp, než si myslíš	163
Jede, jede poštovský panáček – vyříkejte si to sami se sebou i s celým světem	164
Zrcadlo, zrcadlo, musím se ptát, kdo se má hodně, nejvíc rád?	165
Konec dobrý, všechno dobré!	166
Ozvěte se!	168
Líbila se vám knížka?	169
Výběr literatury	170