

Obsah

Proč je lepší vzít svou výchovu do vlastních rukou, než abychom se po celý život nechávali vydírat druhými.....	7
Tuto knihu jste si zaplatili – načerpejte z ní sami pro sebe co největší užitek. K tomu několik pokynů	10
První lekce	15
Proč někdy nedokážeme být takovými, jakými bychom si přáli	16
Přechod k životu řízenému vlastním úsilím začíná dvaceti nádechy každé ráno.....	20
Je až neuvěřitelné, kolik všelijakých myšlenek může člověka napadnout v pouhých třech minutách – nezdá se vám?.....	25
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	28
Druhá lekce	29
Věčná naděje, že právě nám se nic nestane – a její osudné následky	30
Jak se připravíme na nemilá překvapení, aby nás šok nezastihl bezmocné.....	34
Čtyři praktické pokyny, které byste měli znát dřív, než se pustíte do rozvíjení svých představ o životě.....	38
„Ve čtyřiceti začíná život, v padesáti svoboda a v šedesáti bych chtěl být moudrý.“	42
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	45
Třetí lekce	46
Nesnažte se představit si pod pojmem „autogenní trénink“ všechno možné – prostě ho vyzkoušejte	47
Je lhostejné, jak se autogenní trénink učíte, mnohem důležitější je, jak dlouho vydržíte	50
Šest praktických kroků, s jejichž pomocí se můžete autogenní trénink naučit sami.....	53

„Celé tři týdny jsem se musel nutit a dnes mi něco chybí, když autogenní trénink nepoužiju.“	60
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	62
Čtvrtá lekce	64
Jak dvě slova pomohla jistému muži zvládnout neuvěřitelné – vy to dokážete také.....	65
Patnáct spolehlivých vět jako podnět k tomu, abyste účinně zformulovali své vlastní představy.....	70
Přečtěte si, jak jsem se odnaučil kouřit s formulí „Cigarety jsou mi naprosto lhostejné“	74
Dobrá rada naučit se autogenní trénink – ale pak je třeba udělat ještě několik důležitých kroků	78
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	83
Pátá lekce	84
Proč je tak důležité myslet víc na své zdraví než na své nemoci	85
Úžasný příběh muže, z něhož bychom si všichni mohli vzít příklad.....	90
Jak se mi jako laikovi podařilo vyléčit žlučníkový záchvat mé ženy	95
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	101
Šestá lekce	103
Proč můžete pro své tělo něco udělat teprve tehdy, když jste si jisti sami sebou	104
Už jste někdy přemýšleli o tom, co očekáváte od svého těla?.....	108
Pět podnětů, které prodloužily život říšského kancléře Otto von Bismarcka o osmnáct let.....	111
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	126
Sedmá lekce	128
Proč se nemáme bát svých citů a přeceňovat svůj rozum	129

Čtyři kroky, kterými uvedeme do souladu rozum a cit a odstraníme pocity viny	133
Proč končí téměř vždy zklamáním vztah dvou lidí, kteří jej vybudovali pouze na „velké lásce“	141
Pět důležitých předpokladů pro manželství, aby neztroskotalo na falešném odhadu citů	145
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	155

Osmá lekce

Objeďte znovu den a okamžik jako důležité součásti svého života a nenechte se strhnout běžným shonem	157
„Kdo nezvládá svůj život každý den, ten ho nezvládne ani za sto let.“	158
Čtyři jednoduchá pravidla, jak se probíjet ke každodenní aktivitě	162
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	165
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	171

Devátá lekce

Jen jednou za den mít méně strachu, to je ohromný krok vpřed ve svobodném životě	173
Proč už byste si nikdy neměli říkat: „Nemám na sebe čas.“	174
Nezapomeňte, že naše svoboda začíná malými činy, ne velkými frázemi	177
Malé shrnutí, než knihu odložíte	181
Malé shrnutí, než knihu odložíte	183