

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
1 MENTÁLNÍ ÚČETNICTVÍ	
<i>Jak proměníte ztrátu v zisk</i>	9
2 VYSOCE ÚČINNÉ KOREKCE	
<i>Proč neexistuje perfektní setup</i>	14
3 ZAPŘISÁHLÝ POSTOJ	
<i>Neflexibilita jako strategie</i>	19
4 METODA ČERNÉ SKŘÍŇKY	
<i>Realita se nestará o vaše pocity – aneb proč se po každém průšvihů váš život zlepší</i>	24
5 KONTRAPRODUKTIVNOST	
<i>Proč leccos čas nešetří, a naopak ukrádá</i>	29
6 NEGATIVNÍ UMĚNÍ DOBRÉHO ŽIVOTA	
<i>Když neuděláte nic špatně, dopadne to dobře</i>	34
7 OVARIÁLNÍ LOTERIE	
<i>Proč jste si svůj úspěch nezasloužili</i>	39
8 ILUZE SEBEZPYTU	
<i>Emoce berte vážně – ale ne ty svoje</i>	44
9 PAST AUTENTIČNOSTI	
<i>Proč potřebujete ministra zahraničních věcí</i>	49

10	PĚT SEKUND PRO „NE“ <i>Malé laskavosti jsou velké pasti</i>	54
11	ILUZE ZAOSTŘENÍ <i>Proč byste v Karibiku nebyli šťastnější</i>	58
12	VÝDOBYTKY ZMIZÍ JAKO PÁRA NAD HRNCEM <i>Proč byste měli méně nakupovat, a naopak víc prožívat</i>	63
13	FUCK YOU MONEY ANEB KAŠLU NA TO <i>Svoboda do zásoby</i>	68
14	KRUH KOMPETENCE <i>Proč si musíte vymezit svoje hranice</i>	73
15	TAJEMSTVÍ SETRVALOSTI <i>Proč jsou „suchaři“ úspěšnější než dobrodruhové</i>	78
16	TYRANIE POSLÁNÍ <i>Věnujte se tomu, co umíte, a ne tomu, co byste rádi uměli</i>	83
17	VĚZENÍ DOBRÉ POVĚSTI <i>Jak přejít od vnějšího oceňování k vnitřnímu</i>	88
18	ILUZE NEMĚNNOSTI <i>Sebe změnit můžete, jiné lidi ne</i>	93
19	MALÝ SMYSL ŽIVOTA <i>Některých cílů můžete dosáhnout – ale jiných ne</i>	98
20	VAŠE DVĚ JÁ <i>Proč život není fotoalbum</i>	103
21	VZPOMÍNKOVÉ KONTO <i>Prožívání je víc než vzpomínání</i>	108
22	ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY JSOU LŽIVÉ <i>Proč chodíme po světě s falešnou představou o sobě</i>	113
23	RADŠI DOBRÝ ŽIVOT NEŽ KRÁSNOU SMRT <i>Proč byste si neměli lámat hlavu se svou poslední hodinkou</i>	118
24	VÍR SEBELÍTOSTI <i>Proč nedává smysl babrat se v minulosti</i>	123

25	HÉDONISMUS A EUDAIMONISMUS <i>Jak kompenzovat požitky něčím, co má smysl – a naopak</i>	128
26	KRUH DŮSTOJNOSTI (1. část) <i>„Ale i kdyby ne...“</i>	133
27	KRUH DŮSTOJNOSTI (2. část) <i>Kdo se zlomí navenek</i>	138
28	KRUH DŮSTOJNOSTI (3. část) <i>Smlouva s ďáblem</i>	143
29	KNIHA USTARANOSTI <i>Jak vypnout reproduktor ve své hlavě</i>	148
30	SOPKA NÁZORŮ <i>Proč se vám bez úsudků žije líp</i>	153
31	NEDOBYTNÁ MENTÁLNÍ PEVNOST <i>Kolo štěstí</i>	158
32	ZÁVIST <i>Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi...</i>	163
33	PREVENCE <i>Předcházejte problémům, než byste je museli řešit</i>	168
34	MENTÁLNÍ ZVLÁDÁNÍ KATASTROF <i>Proč nejste zodpovědní za stav světa</i>	173
35	PAST NA POZORNOST <i>Neradno plýtvat nejcennějšími zdroji</i>	178
36	ČÍST MÉNĚ, ALE ZÁSADNĚ DVAKRÁT <i>Nečteme správně</i>	183
37	PAST DOGMAT <i>Proč si to ideologové příliš zjednodušují</i>	188
38	MENTÁLNÍ SUBTRAKCE <i>Jak si uvědomíte vlastní štěstí</i>	193
39	BOD MAXIMÁLNÍHO PŘEMÍTÁNÍ <i>Přemýšlení a jednání se liší asi jako baterka a reflektor</i> ..	198
40	NA VLASTNÍ KŮŽI <i>Výměna rolí</i>	202

41	ILUZE O ZMĚNĚ SVĚTA (1. část)	
	<i>Jak nepodlehnout teorii „velkých mužů“</i>	207
42	ILUZE O ZMĚNĚ SVĚTA (2. část)	
	<i>Proč si nikoho nestavět na piedestal – natož sebe</i>	211
43	VÍRA VE SPRAVEDLIVÝ SVĚT	
	<i>Proč náš život není klasická detektivka</i>	216
44	KARGO KULT	
	<i>Nestavte si letadla ze slámy</i>	221
45	KDO BĚŽÍ VLASTNÍ ZÁVOD, VYHRÁVÁ	
	<i>Proč se všeobecné vzdělání hodí už jenom jako koníček</i>	225
46	ZÁVODY VE ZBROJENÍ	
	<i>Proč byste se měli vyhýbat bojištím</i>	231
47	SPŘÁTELTE SE S OUTSIDEREM	
	<i>Proč se znát s podivíny, ale osobně k nim nepatřit</i>	236
48	PROBLÉM S VOLBOU SEKRETÁŘKY	
	<i>Proč se v životě dost nezaměřujeme na vzorky</i>	241
49	MANAGEMENT OČEKÁVÁNÍ	
	<i>Čím menší očekávání, tím větší štěstí</i>	246
50	STURGEONŮV ZÁKON	
	<i>Jak si nastavit detektor kravin</i>	251
51	CHVÁLA SKROMNOSTI	
	<i>Čím míň se berete vážně, tím lepší máte život</i>	256
52	VNITŘNÍ ÚSPĚCH	
	<i>Proč je váš input důležitější než váš output</i>	261
	DOSLOV	267
	PODĚKOVÁNÍ	272
	PŘÍLOHA	275