

Obsah

O autorovi	9
Úvod	11
Otázka za milion dolarů	11
Odpověď za milion dolarů	13
Odhalení nepřítele	15
Co vám tato kniha přinese?	15
 1. ČÁST PRAVÝ DŮVOD, PROČ SE ROZČILUJEME	
1. Jak se utváří perspektiva	19
Dělejte dobré věci, abyste se cítili dobře	20
Perspektiva = duševní zdraví	21
2. Naštvaní sami na sebe, naštvaní na celý svět	23
Maska, kterou nelze sejmout	26
3. Odpojení od sebe samých, izolování od ostatních	29
Dávat a brát	29
Empatie versus soucit	31
Kouř a zrcadla	34
4. Vystupte z řady a zvolte si svou realitu	35
Nejde o mě, jde o tebe	37
Příběh, který o sobě chceme vyprávět	39
Drobná poznámka o hněvu	40
Falešný pocit studu	41
 2. ČÁST CO NÁS STOJÍ ŽIVOT A CO ÚTĚK	
5. Proč chytrí lidé dělají hloupé věci	49
Pozor na vybuchující sopky	50
Sebeúcta a oddalování uspokojení	51
Rozčílení lidé se chovají hloupě	52

6. Boj na život a na smrt	55
Dvě špatná rozhodnutí se nerovnájí jednomu dobrému	56
Mít vždycky pravdu	57
7. Realita nikam nezmizí	59
Smysl = potěšení	60
Hledání pohodlí = bolest	61
Už žádné útky od reality	63
Závislost na adrenalinu	65
8. Smysl potěšení, potěšení ze smyslu	67
Co nás nezabije	69
Mám svět ve svých rukou	70

3. ČÁST SMYSL BOLESTI A UTRPENÍ

9. Bolest přichází	75
Vaše pravé já	76
Proč je to pro mě takový problém?	78
10. Proč se dobré věci dějí špatným lidem	79
Vítězství pouze zdánlivé	82
11. Zachovat si zdravý rozum v šíleném světě	83
Vztah k Bohu	83
Sebeovládání = klid mysli	85
Důvěra = přijetí = oproštění se od hněvu	87

4. ČÁST SMIŘTE SE S MINULOSTÍ – NAVŽDY

12. Plán přijetí	91
Sebepřijetí	91
Přijetí neznamená souhlas	92
Chraňte svou energii	93
13. Trauma, tragédie a spouštěče	95
Síla rozhodnutí	96
Opětovné získání daru přijetí	96

14. Nikdy není pozdě na šťastné dětství	99
Dvojnásobná pohroma	101
Přehodnocení minulosti	102
Návratnost naší investice	104
Láska a dávání	105
15. Promiňte, omlouvám se	109
Ze všeho nejdříve musíme odpustit sami sobě	109
Uvedení věcí na pravou míru	111
Jestliže se mi nedaří okamžitě obnovit vztah, nic se neděje	115

5. ČÁST JAK MILOVAT SVŮJ ŽIVOT

16. Schůzka s osudem	119
Klíč k sebeovládání	120
Důkazy	122
17. Stát se výjimečným	123
Pro koho žijete?	124
Opravdu je tohle pro mě to pravé?	126
18. Únik z pasti prokrastinace	129
Všemocný protijed: Naše pravé já	131

6. ČÁST ZNOVUNALEZENÍ SEBE SAMA A NASTAVENÍ HRANIC

19. Jak vymezit hranice vůči narušitelům	135
Dobrý plot dělá dobré sousedy	136
Hudba budoucnosti	137
Skutečný mír	138
20. Jak mluvit s lidmi, kteří nás neposlouchají	141
Jak jednat s lidmi, kteří překračují naše hranice	142
Nakreslete čáru a neochvějně ji braňte	143
21. Promluvte nyní, nebo zůstaňte navždy rozerváni na kusy	145
Vyjádřete se	146
Uvolnění zášti	148
Deset kroků ke komunikaci osvobozené od vlivu ega	149
22. Jak navazovat úspěšné vztahy s problémovými lidmi	153

7. ČÁST POKROČILÉ PSYCHOLOGICKÉ STRATEGIE PRO ŽIVOT BEZ HNĚVU

23. Mocná neuroplasticita	161
Pozor na mozek	162
Jak dlouho to bude trvat?	165
24. Změňte své sebepojetí, změníte svůj život	167
Cena a následky	169
25. Jak využít vzájemného propojení těla a mysli	171
Meditace	171
Adrenalin a cvičení	174
Hluboké dýchání a progresivní svalová relaxace	175
Závěrečná vizualizace	177
26. Přijetí reality pomocí meditace a vizualizace	179
27. V zápalu boje	185
Pojďme na to chytře	185
Protokol: Úroveň 1	186
Protokol: Úroveň 2: Pokud můžete přemýšlet: Co říkat, když mluvíte sami se sebou	190
Vydržte, pomoc je na cestě!	191
28. Obrovská moc vděčnosti	193
Neočekávejte nic, ale oceňujte každou maličkost	193
V pozitivním duchu	199
29. Hry hněvu	201
Ta správná očekávání	202
Pojďme si zahrát hru Kvůli čemu se dneska rozčílím?	203
30. Den zápasu	207
Těšte se na svůj budoucí život bez hněvu!	211
Poznámka pro čtenáře	212
Poděkování	213
Literatura a poznámky	215