

OBSAH

ÚVOD

I. Chceme-li žít podle plánu, musíme hospodařit svojí energií podle plánu	7
II. Je třeba mít přesvědčení o vlastní síle	8
III. Americká krise	10
IV. Náš cíl	17
V. Život a energie	21

KNIHA PRVNÍ: SÍLA.

I. Síla a energie	25
II. Spalovací doba	28
III. Tempo života	30
IV. Zrychlovací a zpomalovací zařízení, která určují výdej vaší energie	34
V. Jak určuje energie volbu práce	38
<i>Výkony vyžadující velké síly 41, Pouhé myšlení spotře- buje pouze málo energie 43</i>	
VI. Správný dietní rozvrh	45
VII. Problém cvičení je problém osobní	59
VIII. Začněte od základů: Všimněte si nohou	61
IX. Teplota, vlhkost a práce	63
X. Rytmus energie	69
<i>Příboj 69, Vlny 73, Zčeřená hladina 74, Úder na hladinu 75, Proudění 80, Pohlavní energie: Jak využít pře- bytku pohlavní energie 82, Ovládání energie 85</i>	
XI. Energie proudí	88
XII. S chutí do toho a půl je hotovo	94
XIII. Vytrvejte	97
XIV. Běh a krok	101
XV. Program a síla — pracovní plán	104
XVI. Jak zacházet se svými silami	109
<i>Lidský stroj 109, Plán! Plán! A zase plán! 111, Zásoba energie 112, Jídlo a nápoje 112, Návrhy na tělesná cvi- čení 116, Vzduch, teplo a světlo 117, Několik hygieni- ckých pravidel 118, Jak hospodařit silou 120, Pracovní koloběh 120), Pravidla pro lidi s malým množstvím energie, 124, Jak šetřit energii po čtyřicátém roce 125</i>	

KNIHA DRUHÁ: CESTY ENERGIE

I. Vyčistit vedení	129
II. Umění být pozorným	131
<i>Napětí a pozornost 134, Různé druhy pozornosti 135,</i>	
<i>Ovládnutí energie 137, Trojí řízení energie 139</i>	
III. Co dělat s rušiteli pozornosti?	141
<i>Zájem 144, Nuda 145</i>	
IV. Pravidla o převodu energie	150
<i>Podnět k uvolnění energie 150, (Samotáři a skupinová</i>	
<i>pracovníci 151, Práce za řízení druhé osoby 152, Uvol-</i>	
<i>ňujte sám svoji energii 154), Zastavení toku energie 155</i>	

KNIHA TŘETÍ: PRÁCE

I. Příliš mnoho práce a nedostatek práce	161
II. Přelstiváme únavu	166
<i>Porušené zdraví a únava 170, Obvyklé příčiny únavy 172</i>	
III. „Skrytá zásoba energie“	176
IV. „Závan v bezvětrí“	179
V. Zdravý duch v zdravém těle	183
VI. Jak a kdy odpočívat	185
<i>Jak uvolnit napětí 187, Oddejte se mlčení 189</i>	
VII. Spánek: Několik návrhů	191
VIII. Námaha a obor činnosti	195
IX. Nejlepší cesta vede nejsnáze k cíli	198
X. Nejučinnější metoda znamená nejvyšší dovednost	200
<i>Hodnota přizpůsobivosti 201</i>	
XI. Poslední slovo inteligentnímu člověku	210
XII. Pravidla práce	211
<i>Pracovní tempo 211, Pravidla o odpočinku 211, Pravidla</i>	
<i>o uvolňování napětí 216, Umění spát 222, Počínejte si</i>	
<i>důvtipně 226, Nechte za sebe pracovat hmotu 227, Va-</i>	
<i>rujte se zbytečných pohybů 228</i>	
Využijte svých sil	230

DODATEK

*Několik dovedností, které jsou užitečné
pro různé pracovní výkony.*

*Psaní na stroji 233, Chůze 234, Chůze do schodů 234,
Jízda na kole 234, Práce v hospodářství, Pilování dře-
va 235, Vyřizování korespondence 235, Několik pravidel
pro obchodníky 236, Některá pravidla o ovládání síly 237*