

Obsah

PREDHOVOR.	13
Ako som napísal túto knihu – a prečo	13
Deväť návrhov, ako mať z tejto knihy čo najväčší osoh ...	19

PRVÁ ČASŤ

Základné fakty o starostiach

1. Život v „denných priehradkách“	25
2. Čarovný vzorec na riešenie problematických situácií ..	37
3. Čo s vami môžu urobiť starosti	45

DRUHÁ ČASŤ

Základné postupy pri analýze starostí

4. Ako analyzovať a riešiť problémy spôsobujúce starosti	57
5. Ako sa zbaviť polovice svojich starostí v práci	66

TRETIA ČASŤ

Ako zlikvidovať starosti skôr, ako starosti zlikvidujú vás

6. Ako sa zbaviť starostí	73
7. Vyženie chrobáka z hlavy	83
8. Zákon, ktorý zakáže mnoho vašich starostí	91
9. Zmierte sa s nevyhnutným a pokúste sa aj z takejto situácie niečo vyťažiť	98
10. Vydajte svojim starostiam príkaz STOP	109
11. Nechcete rezať piliny	117

ŠTVRTÁ ČASŤ

Sedem spôsobov, ako si vytvoriť duševný postoj, ktorý vám prinesie pokoj a šťastie

- | | | |
|-----|---|-----|
| 12. | Deväť slov, ktoré môžu zmeniť váš život | 125 |
| 13. | Vysoká cena za vyrovňovanie účtov | 140 |
| 14. | Ak to budete robiť takto, nebude vás
nikdy mrziť nevďak | 150 |
| 15. | Predali by ste to, čo máte, za milión? | 157 |
| 16. | Nájdite sami seba a buďte sami sebou:
pamätajte si, že nikto na svete sa vám nevyrovná | 164 |
| 17. | Ak vám hádžu pod nohy polená, zakúpte nimi | 172 |
| 18. | Ako sa za štrnásť dní vyliečiť z depresie | 181 |

PIATA ČASŤ

Dokonalý spôsob, ako premôcť starosti

- | | | |
|-----|---|-----|
| 19. | Ako moji rodičia bojovali so starosťami | 199 |
|-----|---|-----|

ŠIESTA ČASŤ

Ako si prestať robiť starosti s kritikou

- | | | |
|-----|--|-----|
| 20. | Pamätajte, že ak vás kopú zozadu, znamená to,
že ste vpredu | 221 |
| 21. | Robte to takto – a kritika vám neublíži | 225 |
| 22. | Hlúposti, ktoré som postváral | 230 |

SIEDMA ČASŤ

Šesť spôsobov, ako zahnať únavu a starosti a ako si udržať energiu a odhodlanie na výške

- | | | |
|-----|---|-----|
| 23. | Ako si predĺžiť život o hodinu denne | 237 |
| 24. | Čo vás unavuje – a čo s tým môžete urobiť | 243 |

25. Ako sa vyhnúť únave a vyzerať stále mlado	248
26. Štyri dobré pracovné návyky, ktoré vám pomôžu zabrániť únave a starostiam	254
27. Ako sa zbaviť nudy, ktorá vyvoláva únavu, starosti a nechúť	260
28. Ako sa prestať trápiť kvôli nespavosti	269

ÔSMA ČASŤ

„Ako som bojoval so starosťami“

31 pravdivých príbehov

C. I. BLACKWOOD: Musel som čeliť šiestim zásadným problémom odrazu	277
ROGER W. BABSON: Počas hodiny sa dokážem zmeniť na rozjasaného optimistu	280
ELMER THOMAS: Ako som sa zbavil komplexu menejcennosti	281
R. V. C. BODLEY: Žil som v Alahovej záhrade	285
PROFESOR WILLIAM LYON PHELPS: Päť metód, pomocou ktorých som bojoval proti starostiam	289
DOROTHY DIXOVÁ: Vydržala som včera, vydržím aj dnes	292
J. C. PENNEY: Nečakal som, že sa dožijem rána	293
PLUKOVNÍK EDDIE EAGAN: Chodím do telocvične zaboxovať si, alebo idem na pešiu túru	295
JIM BIRDSALL: Bol som „ustarostená troska z Virginia Tech“	296
DR. JOSEPH R. SIZOO: V živote som sa držal tejto vety	298
TED ERICKSEN: Klesol som až na dno, a prežil som . . .	299
PERCY H. WHITING: Patril som medzi najväčších oslov na svete	300
GENE AUTRY: Vždy som sa snažil mať voľné prísunové cesty	302

E. STANLEY JONES: V Indii som počul hlas	305
HOMER CROY: Keď stál šerif pri mojich dverách	307
JACK DEMPSEY: Mojím najtvrdším súperom všetkých čas boli starosti	310
KATHLEEN HALTEROVÁ: Modlila som sa, aby ma Boh zachránil pred siroťmi	311
CAMERON SHIPP: Žalúdok sa mi búril ako veterná smršť v Kansase	313
REVEREND WILLIAM WOOD: Starostí som sa zbavil tak, že som sledoval svoju ženu, ako umýva riad	316
DEL HUGHES: Našiel som riešenie	318
LOUIS T. MONTANT, ml.: Čas vyrieši veľa vecí!	320
JOSEPH L. RYAN: Upozornili ma, aby som sa nesnažil hovoriť, ani hýbať prstami	321
ORDWAY TEAD: Som odborník na vyhánanie starostí z hlavy	323
CONNIE MACK: Keby som sa nezbavil starostí, bol by som už dávno mŕtvy	324
ARDEN W. SHARPE: Žalúdočných vredov a starostí som sa zbavil tak, že som zmenil zamestnanie a duševný postoj	326
JOSEPH M. COTTER: Teraz čakám na zelenú	327
Ako žil John D. Rockefeller štyridsaťpäť rokov z vypožičaného času	329
PAUL SAMPSON: Pomaly som sa zabíjal, pretože som nevedel, ako si oddýchnuť	336
MANŽELKA JOHNA BURGERA: Stal sa so mnou skutočný zázrak	337
Ako bojoval so starosťami Benjamin Franklin	339
KATHRYNE HOLCOMBE FARMEROVÁ: Mala som také starosti, že som osemnásť dní nič nevzala do úst	341