

Obsah

9 O čem vlastně píšu?

JÁ

- 14 Život je těžký. Nepředstírejte opak
- 28 Co je klíč ke štěstí? Přijít na to, jak klást nohu před nohu
- 38 Která břemena se vyplatí nést
- 46 Mindfulness není o pocitu.
O nekonečném štěstí už vůbec ne
- 56 Když je otravný hlas v našich hlavách
nebezpečný
- 64 Jak se bůh stává skutečným
- 74 Proč ženy mohou plakat, nemohou se zlobit
a muži přesně naopak
- 86 Nečekejte, že se ráno vzbudíte šťastní.
Brání vám v tom moderní svět
- 94 Proč je pro nás tak těžké přinutit se cvičit

MY

- 106 O čem mluvíme, když mluvíme o manželství
- 120 Lidé se děti snaží nemít stejně dlouho,
jako se je snaží mít
- 132 Co s mozkiem dělá rodičovství
- 144 I muži se umí postarat o miminko
a odvést u toho dobrou práci

- 156** Co kdyby se život netočil kolem romantického partnerství, ale kolem přátelství
- 170** O čem je moderní přátelství
- 184** Jak jsme si přestali naslouchat a kam nás to může dovést
- 194** Jak spolu lépe nesouhlasit
- 202** Bez schopnosti přátelit se bychom tu dnes možná nebyli

SVĚT KOLEM

- 214** V čem všem se naše vyprávění o generacích mýlí
- 226** Kreativita není špatná. Svět ale nejspíš nezachrání
- 238** Jak potravinoví giganti zneužívají naše evoluční instinkty
- 248** Bez módy žít nemůžete, ani kdybyste chtěli
- 260** Proč bychom si měli promluvit o make-upu
- 272** Kultura sebevědomí drží ženy v pasti.
Říká jim: problém jste vy
- 284** Jak medicína mytologizovala ženy
a jakých mýtů se drží dodnes
- 298** O inovacích či technologiích ve světě,
který vynalezli muži
- 308** Své zásluhy přeceňujeme.
Našemu světu dominuje náhoda
- 319** Poděkování