

OBSAH

Část I. Úvod	9
Dobrá lenost × špatná lenost	10
Duševní lenost je silný soupeř	15
Co školství a duševní lenost?	20
Část II. Příčiny duševní lenosti	25
Energetická výhodnost	26
Snaha cítit se dobře	31
Geny	33
Hormony	34
Strachy, které způsobují duševní lenost	36
Malá vnitřní motivace	42
Past typologie	47
Vliv prostředí	50
Část III. Důsledky duševní lenosti	59
Neumíme se soustředit	60
Namísto myšlení jednáme	65
Řešení pro lepší soustředění	68
Odysseus a Sirény	70
Problém přebijte něčím silnějším	72
Naučené nepoužívání	76
Oslabování slabých	79
Nedůslednost	82
Řešení nedůslednosti	88
Kompromisy aneb Kdy (ne)být důsledný	91
(Ne)důležité a (ne)příjemné	93
Šokující pravda o silných a slabých stránkách	96
Rozhodujeme se špatně	102
Zavádíme si pomocná pravidla	106
Spoléháme na odborníky v nepředvídatelných oborech	110
Řešení pro lepší rozhodování	115
Pre mortem analýza	118

Nekriticky věříme líbivým příběhům	122
Řešení, jak odoláte nekritické víře v líbivé příběhy	130
Sociální lenost	132
Proč největší chyby vznikají kolektivně	136
Řešení sociální lenosti	142
Část IV. Další postupy, jak zvládat duševní lenost	147
Postoj	148
Smysluplnost	152
Naučte se učit	160
Paměť	162
Učení	166
Testování	171
Další účinné studijní metody	176
Moudrost	180
Kreativita a líné myšlení	184
Jak zvýšíte svou kreativitu	189
Závěr	198
Použitá literatura	200
Odkazy a poznámky	202
Mapa duševní lenosti	206