

OBSAH

<i>Osobní vzkaz</i>	15
<i>Úvod</i>	19
PRVNÍ PODOBA BOHATSTVÍ	
Růst: Každodenní seberozvoj	25
1. Ctěte svou velikost	28
2. Vnitřní změna se projeví i navenek	31
3. Nevláčejte se s rancem zášti	34
4. Flákat se je oukej	37
5. Pozor na neviditelné ploty	39
6. Nejlepší způsob, jak začít, je prostě začít	41
7. Strachy jsou jen duchařské historky	43
8. Přestaňte říkat tahle dvě sprostá slova	45
9. Jen blázen obviňuje ze špatné dovolené déšť	47
10. K cíli vedou malé krůčky	49
11. Važte si ran, které jste utržili	51
12. Princip expanze života	52
13. Jako raketoplán	54
14. Čekejte od lidí to nejlepší (a většinou to dostanete)	56
15. Jděte strachu naproti	59
16. Ved'te si deník	61
17. Ten, kdo vám škodí, vám ve skutečnosti pomáhá	64
18. Řekni mi, s kým se stýkáš, a já ti řeknu, kdo jsi	66
19. Nedovolte, aby sebepéče zničila vaši sebehodnotu	67
20. Staňte se člověkem, který říká „ano“	69

DRUHÁ PODOBA BOHATSTVÍ

Zdraví: Soustavná péče o zdraví 71

- 21. Koupejte se v lese 73
- 22. Vaše geny nejsou vaším osudem 75
- 23. Nejkratší kapitola o zdraví, která kdy byla napsána 77
- 24. Jídlo je lék 78
- 25. Braňte zdraví své mysli 80
- 26. Minimeditace 83
- 27. Opalujte se nazí 85
- 28. Co dělat, když se vám nechce cvičit? Cvičit! 86
- 29. Vydržte třicet dní bez cukru 87
- 30. Udělejte si dopaminový detox 89
- 31. Staňte se profesionálním spáčem 91
- 32. Jak na cvičišti, tak na bojišti 93
- 33. Prodlužte si život 96
- 34. Jedno jídlo denně 98
- 35. Terapie smíchem 100
- 36. Dýchejte jako samuraj 102
- 37. Najděte si svou mantru 103
- 38. Samota léčí 105
- 39. Oceán vděčnosti 107
- 40. Studená sprcha doktory zahání 110
- 41. Dobře opečovaná duše 112

TŘETÍ PODOBA BOHATSTVÍ

Rodina: Šťastná rodina, šťastný život 115

- 42. Dar daný proto, abychom dostali něco nazpět,
není darem 117
- 43. Založte si účet lásky 119
- 44. Dívejte se na svět pohledem svých nejbližších 120

45. Vychutnávejte si drobná překvapení rodinného života	121
46. Nevláčejte s sebou křivdy	122
47. Buďte v lásce přísní	124
48. Volba životního partnera či partnerky představuje 90 % vaší radosti	126
49. Pravidlo tří skvělých přátel	128
50. Zaznamenávejte si věci na památku	129
51. Deset tisíc večerí	131
52. Protiklady se <i>nepřitahují</i>	133
53. Otisk ručičky na památku	135
54. Važte si konfliktů	136
55. Nedělejte ze sebe rohožku	137
56. Láska, nebo připoutanost?	138
57. Objímejte se častěji	139
58. Buďte inspirátorem	140
59. Staňte se tvůrci dokonalých chvil	141
60. Jak se moje máma postavila gangu motorkářů	143
61. Špatné chování druhých lidí se vás netýká	145
62. Buďte lepším posluchačem než řečníkem	146
63. Náš svět je vaše rodina	149

ČTVRTÁ PODOBA BOHATSTVÍ

Mistrovství: Práce jako platforma pro smysl	151
64. Setkání s jeptiškou	153
65. Sněte jako David	155
66. Štěstí je rozhodnutí	157
67. Začněte si psát seznam věcí, se kterými chcete přestat	160
68. Nenalhávejte si, že „toho si nikdo nevšimne“	162
69. Berte si do práce ostrahu	164

70. Algoritmus virtuozů	165
71. Učení je vaše superchopnost	167
72. Žízněte po knihách	170
73. Zákon velmistra – začátečníka	172
74. Uskutečňte svůj Projekt X	175
75. Buďte tak dobří, že vás nebudou moci ignorovat	177
76. První verze mají být špatné	178
77. Přestaňte kopírovat své vzory	179
78. Stačí být milí	181
79. Každodenní pětka	184
80. Uvažujte jako umělci	186
81. Najděte si své Zlaté oko	188
82. Princip mátového lístku	190
83. Řeky vědí své	192
84. Nezlomnému štěstí přeje	194
85. Staňte se mistry v lelkování	196
86. Šedesát vteřin proti prokrastinaci	198
87. Naučte se vyslovovat odrůdy vín	199
88. Jde o magii, ne o peníze	201
89. Uchovejte si mentalitu bílého pásku	203
90. Práce, nebo život?	205

PÁTÁ PODOBA BOHATSTVÍ

Peníze: Prosperita jako motor svobody	207
91. Nedopadněte jako Howard Hughes	210
92. Peníze nemají rády lidi, kteří nemají rádi sami sebe	212
93. Vitalita vašim financím svědčí	217
94. Myslete sami za sebe	219
95. Multimiliardář v prázdném sídle	222
96. Vděčnost je tiskárna na peníze	225
97. Radujte se z vítězství druhých	227

98. Úspěch stojí na každodenních návycích, ne na vašem IQ	229
99. Mluvte jazykem bohatství	231
100. Antikokainové pravidlo	234
101. Čtyřadvacetihodinový omezovač pokušení	236
102. Návyky závratně bohatých lidí	239
103. Naučte se zdvojnásobovat	242
104. Vypněte to!	243
105. Proč to dělat, když vám to nepřináší štěstí?	244
106. Najděte si poradní sbor mrtvých	246
107. Zhasněte	248
108. Každý den svým penězům žehňte	249
109. Být dobrým člověkem je dobré pro byznys	251
110. Buďte pokorným lídrem	253
111. Dveře k úspěchu se otevírají zevnitř ven	256
112. Otázka za miliardu dolarů	258
113. Milujte své hatery	260
114. Hmižníci	262
115. Vztahy nejsou transakce	263
116. Syndrom velbloudího hřbetu	265
117. Když chcete vydělat milion, pomozte milionu lidí	266

ŠESTÁ PODOBA BOHATSTVÍ

Komunita: Stáváte se svou sociální sítí	269
--	------------

118. Přátelte se s těmi, kteří myslí, tvoří, žijí a milují lépe než vy	272
119. Pamatujte na vzájemnost	273
120. Dodržujte sliby	274
121. Sedmero zásad skvělých vztahů	275
122. Ztracené dopisy Stephena Kinga	277
123. Karma není mystická, ale praktická	278

124. Chovejte se ke každému tak, jako byste ho viděli naposledy	280
125. Nepěstujte si nepřátele	282
126. Buďte štědrým dárcem	284
127. Buďte charismatičtí	286
128. Odpojte se	289
129. Nikdy nevíte, čím se kdo stane	290
130. Přejte lidem hezký den	292
131. Dávejte se do řeči s podivíny	293
132. Vykopejte si studnu dřív, než dostanete žízeň	294
133. Nebudte otrokem svého telefonu	295
134. Dejte ostatním pocit jedinečnosti	296

SEDMÁ PODOBA BOHATSTVÍ

Dobrodružství: Radost spočívá v objevování, nikoli ve vlastnění	299
--	-----

135. Objevte své Tahiti	302
136. Buďte nerozumní	304
137. Digitální šabat	305
138. Zbavte se energetických upírů	307
139. Založte si zahrádku	308
140. Staňte se básníkem	309
141. Zpomalte	312
142. Na rok se vypařte	313
143. Nechť se vaše práce stane okouzující odyseou	315
144. Vyhrajte v loterii vzpomínek	316
145. Každé tři měsíce udělejte něco, co vás děsí	317
146. Staňte se tak trochu pirátem	318
147. Než se člověk naděje, je pozdě...	320
148. Méně mistrovství, více tajemství	321

149. Přestaňte solit dřív, než ochutnáte	323
150. Budu šťastný, až...	325
151. Udělejte generální úklid	326
152. Zkoušejte nevyzkoušené	327
153. Vytvořte si scénář antihrdiny	328
154. Nebudte jako někteří staříci	329
155. Najděte si svůj pomyslný Wolfgat	330

OSMÁ PODOBA BOHATSTVÍ

Služba: Život je krátký, a tak tu buďte pro druhé	333
156. Něco, co nás přesahuje	336
157. Dejte svůj poslední den na první místo	338
158. Poslední tři přání Alexandra Velikého	340
159. Buďte vůdcem, který nepotřebuje titul	341
160. Nechte to plynout	342
161. Srdce ví víc než hlava	343
162. Nedovolte nikomu, aby vám zkazil den	344
163. Úplně jako já	345
164. Posvátná samota	347
165. Laskavost nade vše	348
166. Udělat něco dobrého není nikdy špatně	349
167. Zákon zapomenutých vladařů	352
168. Nepotřebujete víc než dva metry	353
169. Zažehněte revoluci lásky	355
170. S poctivostí nejdál dojdeš	356
171. Svou poslední večeři si dejte už dnes	359
172. Udělejte tři anonymní dobré skutky	361
173. Záleží na vás mnohem víc, než si myslíte	363
174. Uspořádejte vlastní pohřeb zaživa	364
175. Žijte naplno, abyste mohli zemřít prázdní	366