

OBSAH

Proč nemám rád úvody aneb Jak číst tuto knihu	7
1 Druhá část našeho života	13
2 Kolik času nám tedy ještě zbývá	13
3 Kdy jsme v životě nejšťastnější?	29
4 Umíme poznat a rozlišit to opravdu podstatné?	33
5 Teorie životní bubliny	41
6 Položení si klíčových otázek	47
7 Životní zlomek	59
8 Stále je důvod pro učení aneb Pravidlo 5 hodin	63
9 Dlouhověkost aneb Jak se dožít stovky	67
10 Umění plánovat, dotáhnout věci do konce a plnit si své sny	71
11 Tři kroky ke změně	77
12 (Proč) pracovat až do smrti?	81
13 Umění stárnout aneb Jak tu být co nejdéle	89
14 S výkonným mozkem až do konce	103
15 Umění správně využít čas	111
16 Buďte tu pro někoho nebo pro něco	117
17 Pocit nesmrtelnosti aneb Mě se to netýká	129
18 Nepřestaňte snít!	133
19 Když se dívám na polovinu života z opačného konce aneb „Věř své cestě, vždy tě dovede dál, než jsi myslel v jejím počátku“	137
20 Dej Bohu šanci!	143
21 Dobrý život	161
Příloha č. 1 Hodnota lidského života	183
Příloha č. 2 Právo na vlastní smrt	189
Příloha č. 3 Je stárnutí populace skutečně hrozbou?	195
Zdroje	203
O autorech	209