

Obsah

Předmluva	7
PROČ: Bod nula	13
Vize této knihy	15
Číst, nebo se přidat?	17
Proč je dobré PROČ	19
Příbalový leták k 21. století	20
Život s velkým Ž, Dny s velkým D	22
Ke změně potřebujeme rozum i emoce	23
JAK: Jak ti čtení co nejvíce usnadnit	25
Svět narušené pozornosti	26
Past zvaná „levný dopamin“	28
Zásada 1: Vizualní modely – přímá cesta do mozku	30
Zásada 2: Minimalismus – méně je více	32
Zásada 3: Evidence-based přístup – hledání pravdy jako cesta	34
Zásada 4: Praktičnost – dělat je více než mluvit	38
CO: Adaptibilita jako klíč	41
Technologie z budoucnosti, mozek z minulosti	42
Neuvěřitelný skok za zlomek času	44

Paradox nejlepšího i nejhoršího	46
Od pěstního klínu k AI	47
Aha momenty a mentální modely	50
Pohoří, které tancuje	52

PRVNÍ SUPERSCHOPNOST:

Převzetí plné odpovědnosti – konec role oběti	57
Konečnost jako dar	60
Nadpřirozené = nad přirozeným a sobeckým	62
NÁSTROJ: Memento mori	64
Odpovědnost jako volba	67
Kdy, když ne teď?	69
Oběť vlastní víry	69
Doručit důležitou zprávu světu	71
Agency a ohnisko naší kontroly	75
Malé věci tvoří ty velké	79
NÁSTROJ: Mapy vlivu	81
Shrnutí kapitoly	86

DRUHÁ SUPERSCHOPNOST:

Optimistický vysvětlovací styl – umění přerámovat realitu	89
Vzorce našeho myšlení – co je vrozené a co můžeme změnit	92
Chceš-li chápat lidskou podstatu, zkoumej dvojčata	95
Co všechno optimismus v našem životě ovlivňuje	99

NÁSTROJ: Kognitivní semafor	101
ČERVENÁ – Stůj a zachyť moment	102
ŽLUTÁ – Zpomal a zklidni emoce	104
ZELENÁ – Použij rozum k přerámování	105
Rozbité a slepené zlatem	106
NÁSTROJ: Deník přerámování	110
Psaní jako efektivní posilovna mozku	111
Psychologická imunita – proč je dobré se občas vyválet v blátě	114
Optimismus jako naše zásadní ochrana i prevence	117
NÁSTROJ: Terapie a odvaha říci si o pomoc	119
Shrnutí kapitoly	122
 TŘETÍ SUPERSCHOPNOST:	
Smysl v životě a práci – zdroj opravdového naplnění	125
Smysl jako stabilní maják v bouřích	128
Kde se koncept důležitosti smyslu zrodil	130
Smysl, nebo uznání – zdroje nejsilnější motivace	133
Homo duplex – dvě podstaty našeho lidství	138
Rozpouštění ega	141
NÁSTROJ: Dobré skutky bez očekávání	142
Posilování mozku skrze morální vzory	144
NÁSTROJ: Každodenní dekreténizace	152
Od Aristotela k dlouhověkosti	154
Hlavní úskalí dobrosrdečnosti	156

Od smyslu života ke smyslu v práci	167
Krize smyslu – šplhání po žebříku do nikam	172
NÁSTROJ: Ikigai 2.0 – stará moudrost spojená se současnou vědou	175
Shrnutí kapitoly	187
ČTVRTÁ SUPERSCHOPNOST:	
Budování hodnotových komunit – stálý vítr do plachet	191
Radost z radosti druhého	194
Jak postupně měnit svoje okolí k lepšímu	197
Konstruktivní a nekonstruktivní kritika	199
Jak se zlepšit v dávání i přijímání zpětné vazby	202
NÁSTROJ: Analýza našeho okolí	204
NÁSTROJ: Tvorba hodnotových komunit	207
Shrnutí kapitoly	209
ZÁVĚR: Lepší svět skrze méně chaosu a více smyslu	213
Poděkování	221
Poznámky	223