

OBSAH

Predhovor	7
Úvod: Sila jasnej mysle v obyčajných okamihoch	13
Časť 1. Nepriatelia jasnej mysle	17
1.1 Myslíte nesprávne alebo nemyslíte vôbec?	21
1.2 Nastavenie emócií	29
1.3 Nastavenie ega	33
1.4 Nastavenie sociálneho správania	41
1.5 Nastavenie zotrvačnosti	47
1.6 Ako sa preprogramovať	53
Časť 2. Budovanie sily	57
2.1 Zodpovednosť za seba	61
2.2 Sebapoznanie	75
2.3 Sebaovládanie	79
2.4 Sebadôvera	81
2.5 Silné stránky v akcii	91
2.6 Stanovenie štandardov	95
2.7 Teória a prax	101
Časť 3. Prekonanie slabých stránok	113
3.1 Spoznajte svoje slabé stránky	115
3.2 Dbajte na bezpečnostné opatrenia	123
3.3 Nebojte sa chýb	135

Časť 4. Rozhodnutia: Jasná myseľ v praxi	143
4.1 Definujte problém	149
4.2 Preskúmajte možné riešenia	159
4.3 Zhodnotenie možností	179
4.4 Do toho!	207
4.5 Bezpečnostná rezerva	219
4.6 Poučte sa zo svojich rozhodnutí	237
 Časť 5. Chcete to, na čom skutočne záleží?	 249
5.1 Dickensovo ponaučenie	253
5.2 Odborníci na šťastie	259
5.3 Memento mori	263
5.4 Lekcie života od smrti	267
 Záver: Nevýčísľiteľná hodnota jasnej mysle	 273
 PodĎakovanie	 277
Poznámky	281