

Obsah

Úvod: Nedokonalý život / 11

TÝDEN PRVNÍ: KONEČNOST

Den první: Je to horší, než si myslíte / 25

O tom, jak osvobozující umí být porážka

Den druhý: Kajaky a superjachty / 30

O tom, co znamená opravdu konat

Den třetí: Jen poneseš důsledky / 35

O tom, za jakou cenu

Den čtvrtý: Proti produktivnímu dluhu / 40

O síle seznamu splněných úkolů

Den pátý: Příliš mnoho informací / 46

O umění číst a nečíst

Den šestý: Nemůžete se starat o všechno / 51

O tom, jak si uchovat přičetnost, když se svět zbláznil

Den sedmý: Budoucnost ať je budoucností / 56

O přecházení mostů, až k nim dojdeme

TÝDEN DRUHÝ: OD SLOV K ČINŮM

Den osmý: Honba za rozhodnutími / 63

O volbě cesty lesem

Den devátý: Dotahujme věci do konce / 68

O kouzlu dokončování

Den desátý: Najděte si životní úkol / 72

O tom, co chce realita

Den jedenáctý: Prostě jděte do kůlny / 77

O sprátení se s tím, čeho se bojíte

Den dvanáctý: Pravidla, která slouží životu / 82

O víceméně každodenním konání věcí

Den třináctý: Tři hodiny / 87

O nacházení soustředěnosti v chaosu

Den čtrnáctý: Přijďte na chuť problémům / 92

O tom, že nikdy nedosáhneme bezproblémové fáze

TÝDEN TŘETÍ: NECHTE TO PLAVAT

Den patnáctý: Co kdyby to bylo snadné? / 99

O falešné přitažlivosti námahy

Den šestnáctý: Zlaté pravidlo naruby / 105

O tom, jak nebýt sám sobě nejhorším nepřítelem

Den sedmnáctý: Nestůjte v cestě štědrosti / 111

O marnosti snahy „stát se lepším člověkem“

Den osmnáctý: Dopřejte druhým jejich problémy / 115

O tom, jak se starat o sebe

Den devatenáctý: Skvělá zábava, nebo skvělý příběh / 120

O výhodách nepředvídatelnosti

Den dvacátý: Stanovte si kvantitativní cíl / 125

O vykopnutí vnitřního kontrolora kvality

Den dvacátý první: Co je to vlastně vyrušení? / 130

O tom, jak je důležité nechat se rozptylovat

TÝDEN ČTVRTÝ: ŽÍT V PŘÍTOMNOSTI

Den dvacátý druhý: Přestaňte rozmazlovat své budoucí já / 139

O pohroužení se do času a prostoru

Den dvacátý třetí: Jak vycházet z vyrovnanosti / 145

O tom, jak nejprve zaplatit sobě

Den dvacátý čtvrtý: Nedbalá pohostinnost / 150

O nacházení spojení v nedokonalostech

Den dvacátý pátý: Život nelze hromadit / 155

O tom, jak nechat chvíle plynout

Den dvacátý šestý: Nepředstavitelné / 160

O útěse pochybností

Den dvacátý sedmý: C'est fait par du monde / 165

O tom, že to zkusíte

Den dvacátý osmý: Co je důležité / 169

O nalezení vlastní cesty

Epilog: Nedokonale vpřed / 175

Poděkování / 179

Doporučená četba / 181

Poděkování za svolení k užití citovaných textů / 186

Rejstřík potíží / 190