

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
Úvod	9
Moc přítomného okamžiku	11
Jak žít tady a teď	13
O budoucnosti	19
Snaha dělat více než je v našich silách	23
Emoce a reakce na ně	25
Referenční rámec	31
Proměnlivost mezilidských vztahů	35
Iluze společenského statusu	37
Skutečná hodnota je v autentičnosti, ne v uznání druhých	39
Rovnováha mezi výkonem, klidem a smyslem	41
Síla změny	43
Lidské zkreslení událostí	45
Sklon k vlastnímu prospěchu	47
Zpětný klam	49
Zkreslení dostupnosti	51
Pasti utopených nákladů	53
Perfekcionismus	55
Musíš přijmout sám sebe	61
Pečujte o sebe, jako o ostatní	63
Zrání přichází s časem	67
Proč vlastně děláme to, co děláme?	69
Slepé cíle a nutnosti	73
Výchozí bod: Klíč k dosažení cíle	75
Skutečné standardy, které formují náš charakter	77
Kázeň, která nesvazuje	79
Přijetí pomíjivosti a práce s problémy	81
Ruminace jako kognitivní past	83
Most mezi neznámem a realitou	85
Síla racionálního optimismu v době globálních výzev	87
O Penězích	91
Čas jako nejcennější měna	93
Dlouhé ocasení události	95