



Obsah

Úvod 9

PRVNÍ ČÁST

V Boba věříme: Lekce přátelství..... 13

Přátelství je jako nové boty – oboje se musí

napřed vyšlápnout 15

Přátelství a svoboda 16

Společně jsme silnější 17

Nejlepší kamarád 19

Kamarád v nouzi..... 20

Stejnou cestou 21

Pravý přítel vám rozumí i bez ptaní..... 22

Občas musíte něco ztratit, abyste to ocenili 23

Přátelé nám pomáhají získat nadhled 24

Přátelé si navzájem nemusejí nic předstírat 26

Podělte se o svoje štěstí..... 27

Důvěřovat přátelům se vyplatí..... 29

O skutečného kamaráda nepřijdete 30

DRUHÁ ČÁST

Život podle Boba: Co je třeba ke štěstí.....33

Potřebujeme někoho, komu na nás záleží.....	35
Potřebujeme každodenní rutinu	36
Potřebujeme vlastní prostor.....	37
Potřebujeme nezávislost	39
Potřebujeme mít pocit, že nás někdo chrání.....	40
Potřebujeme být sami sebou	41
Potřebujeme v něco věřit	43
Potřebujeme vlastní místočko	44
Potřebujeme bezpečnou skrýš na poklady	46
Potřebujeme také trochu dobrodružství.....	48

TŘETÍ ČÁST

Být Bobem: Jak mít ze života co nejvíc..... 51

Přemýšlejte pomalu, jednejte rychle.....	53
Věřte si.....	54
Naše štěstí spočívá v nás samotných	55
Mějte oči otevřené.....	56
Kolem nás je plno úžasných věcí.....	57
Chopte se každé příležitosti	58
Nebazírujte na drobnostech	59
Oceňte to, co máte	60
Využijte každý den	61

Uvědomte si své hranice	62
Na každém dni je něco pěkného	62
Vyhřívejte se na slunci	63
Nepouštějte se do zbytečných bitev	64
Budte zvědaví	66
Užívejte si i samotnou cestu.....	68
Berte věci postupně.....	69

ČTVRTÁ ČÁST

Bob versus svět: Jak přežít všechno, co nám život nadělí.....	73
--	-----------

Nedovolte, aby vám špatný včerejšek zkazil dobrý dnešek	75
Moudrost je dcera zkušenosti	76
Nenechte se ovládat strachem	77
Zdání klame	78
Vyvarujte se nestřežených myšlenek.....	79
Dívejte se vždy ke slunci	81
Někdy může být pro vás největší štěstí, když nedostanete to, co si přejete	82
Všude jste doma	84
Zbavte se očekávání	86
Stůjte si za svým.....	87
Posuzujte druhé podle činů, ne podle slov	88
Nedopustíte, aby do vaší loďky vnikla voda.....	89

PÁTÁ ČÁST

Zenový Bob: Jak se chovat hezky sám k sobě.....	93
Bobcentrace	95
Bohatý kocour, chudý kocour.....	96
Naslouchejte svému tělu	96
Neodbývejte jídlo	97
Zpo-mal-te.....	98
Poznejte sami sebe	99
Dejte najevo, když vám není dobře	99
Zharmonizujte se s přírodou	100
Říkejte, co si myslíte, a myslete si to, co říkáte	101
Když ne, tak ne	102
Prosté děkuji	103
Mlčeti zlato	104
Sociální síť	105
Neodmítejte lásku	106
Dopřejte si legraci – a často	107
Nebudte otroky času	108
Neřidte se tím, co si o vás myslí druzí.....	109
Roky nepočítejte, žijte je	110
Uchovejte si mladého ducha	111
V prožitých letech se skrývá kus života	112
Zůstaňte otevřeni změnám	112

ŠESTÁ ČÁST

Bobova univerzita: Lekce každodenního života 115

Když sedmkrát upadnete, zvedněte se i po osmé.....	117
Důvěřujte svým instinktům	119
Občas stačí troška	121
Prožívejte nirvánu	122
Mějte odvahu ptát se	123
Nové ještě neznamená lepší	125
Všechno zlé je pro něco dobré	126
Každý z nás má co nabídnout.....	128
Síla naděje.....	129
Nejsme sami	131
Nikdy nepromarněte druhou šanci	133
Nedejbože.....	134
Nezapomínejte, odkud jste přišli	136
Nechte se životem překvapit	138
Za peníze si lásku nekoupíte	139

Poděkování

143