
OBSAH

<i>Předmluva</i>	7
<i>Úvod</i>	11
I. ČÁST: VNÍMÁNÍ	21
Vnímání jako disciplína	23
Uvědomte si své schopnosti	30
Utužte si nervy	35
Ovládejte své emoce	39
Cvičte se v objektivitě	45
Změňte úhel pohledu	49
Je to na vás!	53
Žijte v přítomném okamžiku	58
Myslete jinak	62
Hledejte příležitost	67
Buďte připraveni jednat	74
II. ČÁST: KONÁNÍ	77
Činnost vyžaduje disciplínu	79
Dejte se do pohybu	85
Cvičte se ve vytrvalosti	90

Opakujte	96
Myslete na postup	101
Splňte svůj úkol a splňte ho dobře	107
Co je správné, je i účinné	112
Efektivita neočekávaného útoku	117
Využijte překážku proti ní samé	123
Nasměřujte svou energii	128
Přejděte do protiútoku	132
Připravte se, že něco nebude fungovat	137
III. ČÁST: VŮLE	139
Ukázněnost vůle	141
Vybudujte si vnitřní pevnost	148
Předvídání (negativní myšlení)	153
Umění přizpůsobit se	158
Milujte svůj osud: <i>amor fati</i>	164
Neústupnost	170
Něco víc než jen vy	175
Myslete na svou smrtelnost	181
Připravte se začít znova	186
<i>Závěrečné shrnutí</i>	189
<i>Doslov</i>	195
<i>Poděkování</i>	199
<i>Vybraná bibliografie</i>	202
<i>Doporučená literatura s tematikou stoické filozofie</i>	214
<i>Doporučení k četbě</i>	217