

# Obsah

<b>O autorovi</b>	<b>13</b>
<b>Úvod</b>	<b>15</b>
<b>Část první: Snažte se uvažovat</b>	<b>23</b>
1 Proč jsou starosti tak vážná věc	25
2 Proč si děláme starosti?	43
3 Máme starosti ve svých „obvodech“?	79
4 V zajetí pokřivené logiky	101
<b>Část druhá: Musíte se odpoutat</b>	<b>129</b>
5 Buďte racionální	131
6 Kočírujte svou představivost	159
7 Projevte trochu úcty... k sobě samotným	181
8 Jak si vytvořit příjemné prostředí	213
<b>Na závěr...</b>	<b>235</b>
<b>Další četba</b>	<b>243</b>