
Obsah

| | |
|---------------------------|----|
| O autorovi | 8 |
| Poděkování | 9 |
| Úvod | 11 |
| O čem je tato kniha | 14 |

ČÁST PRVNÍ Stroj na obavy

| | |
|--|----|
| 1. kapitola Cena za ochranu | 19 |
| Lukášův boj | 19 |
| Moje mysl, můj bodyguard | 22 |
| Past odporu | 24 |
| Paradox potlačování myšlenek | 28 |
| 2. kapitola Den ze života mysli | 33 |
| Co je to mysl? | 33 |
| Proč si mysl dělá starosti? | 36 |
| Jak s námi mysl komunikuje | 38 |
| Úzkost a deprese: starobylé nástroje v moderní době | 40 |
| Mysl jedná vždy racionálně – z určitého úhlu pohledu | 43 |
| 3. kapitola Nechte mysl dělat svou práci | 45 |
| Z pohledu mysli je vždy nejdůležitější přežití | 47 |
| Myšlenky nejsou fakta | 49 |
| Sledování myšlenek | 52 |
| Sledování emocí | 54 |
| Odstup od plazího mozku | 56 |

ČÁST DRUHÁ Mysl se nestará o vaše štěstí

| | |
|--|-----|
| 4. kapitola Jak mysl využívá minulost | 61 |
| Jak Penelopa opustila své hodnoty | 61 |
| Minulost není problém | 64 |
| 5. kapitola Zkreslené vnímání mysli a zkreslené vzpomínky | 75 |
| Čeho se mysl bojí a jak reaguje | 77 |
| Význam zkreslených vzpomínek pro přežití | 79 |
| Jak mysl nastavuje pravidla, která nás mají ochránit | 82 |
| 6. kapitola Hodnoty a jednání v souladu s nimi | 85 |
| Naučte mysl tolerovat hodnoty | 86 |
| Vyšší mysl | 88 |
| Objevte své hodnoty | 90 |
| Řiďte si svůj život, ne mysl | 95 |
| Nečekejte, až se myšlenky a pocity změní – je to past | 100 |
| Vezměte mysl s sebou na cestu za svými hodnotami | 103 |

ČÁST TŘETÍ Čtyři vynuocovací techniky mysli – a jak jim čelit

| | |
|--|-----|
| 7. kapitola Co platilo kdysi, platí i teď | 107 |
| Co Magda o Adamovi neví | 108 |
| Proč se mysl spoléhá na minulost | 115 |
| 8. kapitola Trumfové karty a dvojí metr | 119 |
| Trumfové karty | 120 |
| Jak reagovat na trumfové karty | 126 |
| Dvojí metr | 129 |
| Pozorujte a zachovejte si odstup | 135 |
| 9. kapitola Pesimistické myšlení | 137 |
| Nejde o pesimismus, ale o řízení chyb | 139 |
| Pesimismus, pravěký lék v moderní době | 141 |
| Život s pesimistickou myslí | 144 |

| | |
|---|-----|
| 10. kapitola Rychlé řešení | 151 |
| Jak mysl soupeří sama se sebou | 153 |
| Jak překonat zlozvyk okamžitého uspokojování potřeb | 157 |
| Jak zvládat touhu po okamžitém uspokojení | 161 |

ČAST ČTVRTÁ Nálada, životní styl a psychická flexibilita

| | |
|--|-----|
| 11. kapitola Vítejte ve svém stavu mysli | 167 |
| Martina nálada | 167 |
| Nedůvěřujte každé změně nálady | 169 |
| Mysl se možná mýlí | 173 |
| Opačná reakce – cesta k hodnotám | 175 |
| Brát či nebrat léky | 178 |
| 12. kapitola Myslete na základní fakta | 181 |
| Jak nás mohou zdravé návyky chránit před svody mysli | 184 |
| Poslední cvičení na závěr: jak zvýšit psychickou flexibilitu na celý život | 196 |
| Literatura | 200 |