

Obsah

ÚVOD.....	11
1. VZTAHY	15
VČELY A MOUCHY	15
VAIKUNTSKÁ MENTALITA	16
BUĎTE OPATRNÍ PŘI HODNOCENÍ	17
HRDINOVÉ V PAPUČÍCH	18
ZÁVIST	19
BUĎTE SAMI SEBOU	19
ZLATÉ PRAVIDLO	20
NEDĚLEJTE SI NEPŘÁTELE	21
JAK BÝT UČITELEM NEBO LÍDREM	22
JAK „MĚNIT KLOBOUKY“	27
NEBEZPEČÍ PÝCHY	29
ŠEST ZÁSAD DOBRÝCH VZTAHŮ	30
VDĚČNOST	36
DARY, KTERÉ POTĚŠÍ NEJVÍC	38
OBCHODNÍ DARY	40
VZTAHY V ODLOUČENÍ	41
PÉČE O DARY	42
MLADŠÍ A STARŠÍ	53
2. CÍLE A ROVNOVÁHA	59
VÍME, NA ČEM JSME?	59
POZNEJ SÁM SEBE	60
HURIKÁN MYSL	61
SLEPÁ INTELIGENCE	62
JAK VELCÍ JSME VE SKUTEČNOSTI?	62

LZE VŮLÍ DOSÁHNOUT VŠEHO?	63
MÁME NADĚJI, I KDYŽ JSME BEZVÝZNAMNÍ.....	64
NADŠENÍ	65
ODHODLÁNÍ	66
REALISTICKÉ PLÁNY	66
POČÍTEJTE S NEJHORŠÍM	67
ŽIVOTNÍ PRIORITY	68
ZDRAVÍ, BOHATSTVÍ A MOUDROST	69
NEBUĎTE JAKO LUMÍK	70
NEOČEKÁVEJTE PŘÍLIŠ OKAMŽITĚ.....	70
TRPĚLIVOST.....	71
MŮŽEME SE ZMĚNIT.....	71
PŘIPRAVTE SE NA ZÁSAH SHORA.....	72
ČTYŘI DRUHY INTELIGENCE	73
NEÚSPĚCH JE PILÍŘEM ÚSPĚCHU	75
NEVRACEJTE SE	75
ROVNOVÁHA	77
NEBERTE VĚCI PŘÍLIŠ OSOBNĚ	79
NEMŮŽETE VYHOVĚT VŠEM	80
NEJSTE DOKONALÝ	81
KDO ZA TO MŮŽE?	83
JAK ZVLÁDAT HNĚV.....	84
NÁSLEDKY SEBEVRAŽDY.....	85
JSME TO, CO JÍME	86
NADĚJE V BEZNADĚJI	87
SMRTÍ VŠE NEKONČÍ	87
ODRAZ ZPÁTKY.....	88
SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ	89
DEJTE SI PŘESTÁVKU.....	89
DBEJTE NA PRAVIDELNOST	91
3. ZAPISUJTE SI.....	93
VÝHODY	93
ZAPIŠTE SI	96

SEZNAM PROBLÉMŮ	97
ANALÝZA	101
ČASOVÝ FAKTOR	106
DLOUHODOBÉ PLÁNY	109
SEZNAM POZITIV A NEGATIV	119
ZAVÁDĚNÍ PRŮMĚRŮ	121
SEZNAM VĚCÍ, KTERÉ VÁS POTĚŠÍ.....	122
PRVOŘADÉ ÚKOLY	128
ZLEPŠOVÁNÍ NEDOSTATKŮ	134

4. LÉK NA DEPRESI..... 143

JAK HRÁT HRU.....	144
POVINNOST BEZ PŘIPOUTANOSTI	149
ZÁBAVA, KTERÁ POVZNÁŠÍ	154
NEOČEKÁVEJTE OD SEBE PŘÍLIŠ.....	155
TRPĚLIVOST.....	160
ANI MNOHO, ANI MÁLO	164
ŽIVOT JE BOJ	167
ODPOUTANOST.....	174
NÁŠ SVĚT JE DOČASNÝ.....	177
BŮH POMÁHÁ TĚM, KDO SI POMÁHAJÍ SAMI	179
NAKAŽLIVÉ ZNECHUCENÍ.....	184
JE ZNECHUCENÍ OPRÁVNĚNÉ?.....	186
PLÁNOVÁNÍ ALTERNATIV.....	189
ODPOUTANOST OD VÝSLEDKŮ	192
KARMICKÝ FOND.....	194

5. ORGANIZACE ČASU..... 205

MINIMALIZOVÁNÍ SPÁNKU	208
ČINIT ŽIVOT ŠTASTNĚJŠÍM	212
ÚROVNĚ VĚDOMÉHO PROŽÍVÁNÍ.....	214
REGULACE	218
SEBEDISCIPLÍNA	220
K DISPOZICI MÁTE VĚČNOST.....	223

ČTYŘI ŽIVOTNÍ STÁDIA (ÁŠRAMY)	225
ŽENA V ŽIVOTNÍCH STÁDIÍCH	227
ZKRÁCENÁ ŽIVOTNÍ STÁDIA	228
DENNÍ PLÁN	229
ZABIJÁCI ČASU	230
NEVHODNÉ STATISTIKY	232
SOUSTŘEDĚNOST	232
MANŽELSTVÍ	234
6. VÝŽIVA	237
ODBORNÍCI NA VÝŽIVU POVAŽUJÍ VEGETARIÁNSTVÍ ZA ZDRAVÉ	240
SPIKNUTÍ	249
SOUCIT	254
PRAVIDELNÁ STRAVA	262
7. PORADTE SE	265
POZNEJTE ROZSAH SVÉ ZODPOVĚDNOSTI	268
NEJDŮVĚRNĚJŠÍ PŘÍTEL	270
PŘEBÍRÁNÍ DOBRÝCH VLASTNOSTÍ	273
ETIKETA	275
POVINNOST A ETIKETA	277
POŽEHNÁNÍ OD STARŠÍCH	278
DODATKY	281
A. Č. BHAKTIVÉDÁNTA SVÁMÍ PRABHUPÁDA	283
O AUTOROVI	287
PODĚKOVÁNÍ	289
KNIHY AUTORA V ČEŠTINĚ A SLOVENŠTINĚ	291
KONTAKTY PRO PRODEJ A INFORMACE	293
VYSVĚTLIVKY	295