

# OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO .....	8
PŘEDMLUVA .....	10
1. CO JE ČAS? .....	13
1.1 Jak jsme zvyklí mluvit o čase? .....	15
1.2 Pojmy hóra, tempus, temperare a jejich význam .....	21
1.3 Čas jako nedostatkové zboží .....	25
1.4 Čas jako minulost, přítomnost a budoucnost .....	30
1.5 Chronos a kairos .....	34
1.6 Modlitba hodin (breviář) .....	41
2. ČAS JAKO SYSTÉM A ŘÁD .....	45
2.1 Čas v přírodě .....	45
2.2 Umělé řády .....	47
2.3 Denní plán .....	50
2.4 Časy a stadia života .....	58
2.4.1 Dětství a mládí .....	60
2.4.2 Otec rodiny .....	63
2.4.3 Lesní poustevník .....	65
2.4.4 Mudrc .....	70
2.4.5 Věk a spiritualita .....	72
3. PAST URYCHLENÍ .....	76
3.1 Pořád rychleji .....	76

3.2 Víc a víc .....	81
3.3 Podnikání s talenty .....	86
3.4 Stále více žít .....	90
3.5 Nedostatek času .....	91
<b>4. ZVOLNIT TEMPO .....</b>	<b>98</b>
4.1 Umění udělat si přestávku .....	103
4.1.1 Skutečná přestávka .....	106
4.1.2 Pravidelné přestávky .....	108
4.1.3 Využijme nahodilých přestávek .....	111
4.1.4 Spontánní přestávky .....	112
4.1.5 Polední přestávka .....	113
4.2 Půst .....	115
<b>5. ORA ET LABORA .....</b>	<b>117</b>
5.1 Modli se a pracuj – základní řád .....	117
5.2 Význam neděle .....	120
5.3 Liturgický rok jakožto řád .....	123
5.4 Ora a labora: dva protipóly i jeden celek .....	126
<b>6. ČAS V NAŠÍ DUŠI .....</b>	<b>130</b>
6.1 Negativní pocity .....	135
6.2 Naš strach .....	142
6.3 Rituály .....	145
6.4 Upínání se na cíl a orientace na výsledky .....	152
<b>7. VÝZNAM CÍLŮ .....</b>	<b>159</b>
7.1 Cíle a úspěch .....	159
7.2 Požehnání neúspěchu .....	168

7.3 Causa finalis .....	175
7.4 Motta .....	179
7.5 Carpe diem .....	181
<b>8. PRAXE ŘÍZENÍ SEBE SAMÉHO .....</b>	<b>184</b>
8.1 Vyrušení z práce .....	185
8.2 „Odkladatitida“ .....	193
8.3 Rozhodování .....	195
8.4 Vědoměji užívat telefonu .....	199
8.5 Efektivní konference .....	205
<b>9. CÍLEM JE CESTA .....</b>	<b>216</b>
9.1 Střední cesta .....	216
9.2 Správná míra .....	218
9.3 Utvářet čas .....	221