OBSAH

Předmluva 7
Úvod 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
Nasměrujte 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: *amor fati* 164
Neústupnost 170
Něco víc než jen vy 175
Myslete na svou smrtelnost 181
Připravte se začít znova 186

Závěrečné shrnutí 189
Doslov 195
Poděkování 199
Vybraná bibliografie 202
Doporučená literatura s tematikou stoické filozofie 214
Doporučení k četbě 217