

OBSAH

<i>Od práce k životu aneb Proč vznikla tato kniha</i>	7
<i>Život v jeskyni ozvěň & Honzův jev</i>	9
<i>Cestopis životem</i>	10
<i>Turisté a cestovatelé</i>	11
<i>Čtyři chemikálie štěstí</i>	12

Kapitola 1 Co dokáže jedna rozřezaná sedačka aneb Jak jsem začal chápat, co je to život	15
---	----

1 Jedna zpropadená krabička s nůžkami	15
2 Ukaž jizvu!	17
3 Soudruh se přetížil aneb „Cizí lidé“	20
4 Co mě naučila nouze	22
5 Život jako cesta vlakem	26
6 Co si počít s mrtvým koněm?	28
7 Zrcadlové neurony aneb Jak kopírujeme druhé	30
8 Rozřezaná sedačka & rozplakaný stadion	32
9 Chůze ve dne a chůze v noci	35
10 Jak odvést pozornost	37
11 „Chytač na oči“ aneb Jak nudu proměnit v zábavu	38
12 Jak se dožít stovky	40
13 Teorie rozbitého okna	43
14 Protože to tak dělají ostatní!	45
15 Děti: Prázdné nádoby, nebo velcí učitelé?	47
16 Do Ománu? S dětmi? Zbláznili jste se?	50
17 Půl-maraton jako škola života	53
18 Z hlíny, nebo ze zlata?	58
19 Největší invaliditou je naše mysl	60

Kapitola 2 Co píšou Číňané na cedule aneb V čem se na to „naše české“ už nedokážu podívat jako dřív	63
---	----

20 Noční můry: K čemu jsou dobré?	63
-----------------------------------	----

21	Sednout, nebo dřepnout? Papír, nebo voda?	66
22	Víc za míň. Přesněji a rychleji	68
23	Jídlo a sladké nic-nedělání	70
24	Jak vznikají zvyky	73
25	Rukama se nejí! Anebo snad jí?	76
26	Jaké to je, když se někdo dívá	78
27	Ti, kteří rychle běhají	80
28	KISS: „Udrž to jednoduchý jako pro blbý.“	82
29	Rosomák mi žere nohu	84
30	Čarovná moc veřejných nápisů	87
31	O autosedačkách, pásech a přilbách aneb Jsme tím, s kým jsme	89
32	Ticho!	91
33	Vy Češi neumíte pít!	93

Kapitola 3 O všudypřítomných Sokratech aneb Drobné střípky z cizích kultur použitelné i v životě běžného Středoevropana 97

34	Proč se (ne)zdravíme?	97
35	Jak se má manželka? A co sousedi?	99
36	O umění dotýkat se (lidí)	102
37	Poklek, úklon, ruka, objetí či polibek?	104
38	Tam jsem byl, to už znám!	106
39	Život v kufru auta	107
40	O důležitosti nenápadných Sokratů	109
41	Život jako náhrdelník z perel	111
42	Krásné počasí: Modrá nebo šedá?	112
43	Náhodné skutky laskavosti	114
44	Zápisník vděčnosti	116

Kapitola 4 Sám na dětském hřišti aneb Jak organizujeme naši dnešní společnost 119

45	Čaj, nebo elektřina?	119
46	Cesta z jeskyně. Ven na světlo	122
47	Paříž západní polokoule	126
48	Kde se rodí zločin?	129
49	Komunity za branou	132
50	O nošení dříví do lesa	133
51	Sanita do patnácti minut	137
52	Produkt, nebo štěstí? Co je lepší?	138
53	Příliš mnoho Američanů	142
54	Poručíme větru, dešti... a také sněhu!	148

55	Je mi vedro, ale chci vyhrát!	150
56	Evropa vs. Afrika	152
57	Sám na dětském hřišti	155
58	Kolik stojí váš vnitřní klid?	157
59	Od marketů zpět k drobným obchodníkům	161
60	O překonávání hranic	166
61	Jaké je vlastně moje tempo a jak si ho udržet?	167
62	O životě v zemi peciválů aneb Kam se poděl všechen ten čas?	171
63	To není můj problém!	175
64	Lunaparkizace planety	178

Kapitola 5 V sedm a půltém patře aneb Jak v životě odlišit zrna od plev 181

65	Oprýskaný hrníček se škrálopem	181
66	Opojná moc peněz	183
67	Fosburyho skok	186
68	Kdy naposledy jste dělali něco poprvé?	187
69	„Jsi věřící?“	189
70	Fenomén Kumasi aneb Život jako řeka	193
71	Sedm a půlté patro	195
72	Prezentační extraliga	197
73	„Ukaž a řekni“ vs. „Schovej se a buď zticha“	200
74	Jako byste ani nesoutěžil	202
75	Jak na můry funguje žárovka	204
76	Neuvěřitelný příběh Marthy Payne	207
77	Co si o tobě pomyslí ostatní?	209
78	Pokud máte knihovnu a zahrádku, máte vše, co potřebujete	211
79	Co byste dělali, kdybyste se nebáli?	214

Kapitola 6 Teror bílého papíru aneb Jak plány přeměnit ve skutečnost 216

80	Neuč prase zpívat!	216
81	Jazyky aneb Kolik cílů si dávat	218
82	Tak nás tu máte!	220
83	K čemu nosit hodinky?	222
84	Mojžíšova metoda	224
85	Jak si zabalit batoh	226
86	Základní dovednost konzula	229
87	Jen si tak zawiľfovať...	231
88	Kdo je tady guru?	234
89	Věda a umění o vlnách	236
90	Jak jsem se učil jezdit na kajaku	238

91	Příliš mnoho zahrádek	239
92	Uvázli jsme na eskalátoru	241
93	O potřebě rozporcovat si život	244
94	O potřebě kostela	245
95	Kdy je ten správný čas?	248
Kapitola 7 Umění opravdového partnerství		251
96	Ze života na koňském hřbetě	251
97	Láska, nebo vlastnictví?	253
98	Nesnesitelná lehkost bytí	256
99	Muž a žena: Jak se podělit?	259
100	Tam, kde vládou ženy	261
101	Dva druhy vztahů	264
102	All you need is love	267
103	Věda a umění o lásce	269
104	Dudlíkový strom aneb Důležitost rituálů	272
105	Druzí nás nesou. Častěji, než by se mohlo zdát	273
Kapitola 8 Porozumění je nepravděpodobné. Jak mu pomoci?		276
106	Rodinná kletba. Nebo požehnání?	276
107	Jak daleko se utábořit?	278
108	Pravej hák aneb O potřebě zapadnout	280
109	Nebezpečný deviant? Nebo člověk?	283
110	Tak tohle je vysavač a tohle zase televize!	285
111	Cesta do Abilene aneb Nemístná zvědavost	287
112	Jen se tak projít v mokasínech druhých lidí	289
113	Potřebujeme mechanika! Urgentně	292
114	Chybí mi kyslík. Dusím se	294
115	Duchovní miminko	296
116	Maminky a tatínkové na konci cesty	297
117	Proč je důležité pochopit svou minulost	300
118	Pláž všechno spraví	302
119	Základní pravidlo každého náboženství	304
120	Stačí pět minut a víte, jak na tom jste!	306
121	Indiánská mluvící hůl	308
122	Gelertův hrob	310
123	Pomáhejte! Stojí ale o naši pomoc?	312

Kapitola 9 Já vs. My aneb Komunita jako základní ingredience zdravého a šťastného života		314
124	Klekl mi Zetor!	314
125	S vlastní ženou v cizím pokoji	316
126	O životě postaveném na dobrém slovu	320
127	Můj dům je tvůj dům	322
128	Cohousing aneb Jak bydliště přeměnit na domov	324
129	Blízcí sousedé jsou lepší než vzdálení příbuzní	328
130	Ochranka, nebo komunita?	330
131	Co takhle zrušit zákaz vycházení?	332
132	A co takhle zrušit i (některé) ploty?	333
133	Draní peří jako psychoterapie	335
Kapitola 10 O tom, na co nejčastěji připijíme — zdraví: lidí & planety		337
134	Co všechno je možné nalézt v jídle?	337
135	Překvapivý lék	340
136	O životě v krabici. Od nevidím do nevidím	344
137	5 480 lidských životů. Ročně	348
138	Když se uklízí, nechodí se ven	350
139	Ozdravný pobyt na venkově	352
140	O tom, co nám z domu odtéká a co k nám zpět přitéká	356
141	Andělé za volantem	359
142	Maso: výrobek, nebo jídlo?	362
143	Globální zdivňování	364
144	Vražedná láska k igelitkám	368
145	Omlouváme se! Dnes večer se show nekoná	371
146	Voda došla!	374
Doslov		379
<i>Střední cesta</i>		379
<i>Malý velký život</i>		380
<i>Zápisník vděčnosti</i>		381