

Obsah

Autorova poznámka	11
-------------------------	----

Nic nechtít

Tajemství č. 1

První věc, kterou musíte udělat, než můžete být šťastní

1 Šest slov, která navždy změni váš pohled na štěstí.	19
2 Nejzávažnější důvod, proč je tak těžké být šťastný	21
3 Jedna věc, kterou mají váš lékař, učitel a Tom Hanks společnou	26
4 Jak velký díl svého pocitu štěstí můžeme ovládat?	29
5 Sedm způsobů, jak být šťastný právě teď.	33
6 Poslední lekce je z kláštera	38

Tajemství č. 2

Co dělat, aby se vás kritika nedotýkala

1 Jediný cíl, na němž záleží	45
2 Jaká je největší potíže s vnějšími cíli?	50
3 Čtyři jednoduchá slova, která zastaví veškerou kritiku	51
4 Proč vysněná práce může být noční můrou	52
5 Tři O úspěchu	56
6 Smutný a nešťastný důvod, proč vůbec posloucháme kritiky	60
7 Tajná malůvka ke zvýšení sebevědomí.	62
8 Tři jednoduché kroky k sebepřijetí	67

9 Jak Buddha použil toto tajemství	71
10 Co nám sděluje nápis nad vchodem na Wimbledonský centrální dvorec?	73
11 „Nestojím vzadu a nesoudím... Já konám.“	77

Tajemství č. 3

Tři slova, která vás zachrání během těch nejhorších dnů

1 První válka, kterou vedete každý den	83
2 Druhá válka, kterou vedete každý den	86
3 Jedna věc, kterou mnozí miliardáři chtějí, ale mít nemohou	90
4 Co má řecký filozof společného s Rolling Stones?	92
5 Když vydělat milion dolarů neznamena nic	93
6 Klasický příběh mexického rybáře	95
7 Jak v nejhorších dnech použít ta tři slova	97

Cokoliv dělat

Tajemství č. 4

Sen nás všech, který je však nesprávný

1 Tragédie pana Wilsona	107
2 V čem se shodli Thomas Jefferson a Teddy Roosevelt	109
3 Co nás zdraví století lidé mohou naučit	110
4 Nejcenější lekce, kterou si můžete odnést z <i>Alenky v říši divů</i>	112
5 Nápad Němců, který všechno pokazil	113
6 „Jakmile skončíte se změnami, skončili jste“	117
7 Čtyři S práce	120
8 Sen nás všech, který je však nesprávný	129

Tajemství č. 5**Jak vydělat víc peněz než MBA z Harvardu**

1 Jak vám Harvard pomůže s platem?	137
2 „Zbláznili se všichni?“	139
3 Jednoduchý výpočet, kolik si <i>opravdu</i> vyděláváte.	141
4 Jak si učitel či asistent manažera maloobchodu vydělá víc než MBA z Harvardu?	143

Tajemství č. 6**Jak už nikdy nebýt příliš zaneprázdněný**

1 Jak získat prostor v životě.	151
2 Tři S k vytvoření prostoru.	158
3 Jak NASA, Alfred Hitchcock a Nicole Katsurasová používají toto tajemství	160
4 Odstraňovač č. 1: Jak učinit každé rozhodnutí dvojnásobně rychle	164
5 Odstraňovač č. 2: Nečekaný způsob, jak mít více času	183
6 Odstraňovač č. 3: Jak si ke dni přidat hodinu navíc díky jedné malé změně	192
7 „Co to za život, který je plný krás, však stát a hledět na ně nemůže nikdo z nás?“	204

Všechno mít**Tajemství č. 7****Jak změnit svůj největší strach ve svůj největší úspěch**

1 Trauma z dětství, které mě mělo naučit plavat.	215
2 Dvě překážky, které si postavíme před cokoliv, co nechceme dělat	217
3 Tajný náčrtek, jak se přesunout od strachu k úspěchu	219
4 Jak Jerry Seinfeld díky tomuto tajemství píše komedie	224
5 Nefunguje to stylem „to se snadno řekne, ale hůř udělá,“ funguje to stylem „to se snadno udělá, ale hůř říká“	226
6 Třicetisekundová technika, jak používat toto tajemství v běžném životě	227

7 Co říká největší fyzik všech dob	229
8 Reklamní slogan, který všichni znají, protože dodržuje toto tajemství	230
9 Největší lekce, kterou nás může <i>Sám doma</i> naučit	231

Tajemství č. 8

Jednoduchý způsob, jak ovládnout svůj nejdůležitější vztah

1 „Provozují kabaretní taneční soubor“	237
2 Nejopravdivější osoba všech dob	239
3 „Štěstí je, když to, o čem přemýšlíte, co říkáte a co děláte, je vzájemně v harmonii“	242
4 Tři jednoduché testy, jak v sobě odkrýt toto tajemství	244
5 Pět největších stesků před smrtí a jak se jim vyhnout	252
6 „Když nemáš žádné vnitřní nepřátele, vnější nepřátelé ti nemohou ublížit“	255

Tajemství č. 9

Ta nejlepší rada, kterou můžete dostat

1 „Devadesát sedm procent pacientů s rakovinou plic jsou kuřáci a devadesát sedm procent kuřáků nikdy nedostane rakovinu plic“	261
2 Co si můžeme odnést z té nejčastější rady?	263
Děkuji vám za pozornost	267
Poděkování	269
Použité citáty	271