

OBSAH

Poděkování	7
Předmluva	8
ČÁST PRVNÍ: „CO ŽE TO TEN ŽIVOT PRÝ VLASTNĚ JE??“	11
Život jako hra a pravidla životní hry	12
Jak můžeme brát život	12
Pravidlo jedna – V životní hře si nemůžete nic vynucovat	15
Pravidlo dvě – Přijmete karty, které vám osud rozdává	17
Pravidlo tři – Hrajte pozorně, s respektem a s náležitou péčí	19
Pravidlo čtyři – Hrajte svou životní hru s lehkostí a vtipem	20
Pravidlo pět – Udržujte si stále odstup od své hry	22
Pravidlo šest – Přijměte předem uvážené riziko	23
Pravidlo sedm – Poučte se ze své chyby a vystříhejte se jejího opakování	25
Pravidlo osm – Životní hra se hraje na poli výher a proher	26
Pravidlo devět – Věci mohou jít dobře	28
Pravidlo deset – Pravidla životní hry se nedají nastudovat předem	29
A co říkají o životní hře moudří lidé?	31
Základní životní umění	34
Život jako umění a duchovní zákony	34
Umění ochrany zdraví	36
Umění bdělé pozornosti	38
Umění houževnatosti a odolnosti	41
Umění rovnováhy	44
Umění pružnosti	45
Umění sebevlády	48
Umění pozitivního myšlení	49
Umění sebezdokonalování	51
Umění realismu	53
Umění aktivity a iniciativy	55
Umění vnímat věci v souvislostech	57
Umění předvídat (umění dynamického pohledu na svět)	59
Umění jednat s lidmi	61
A pár námětů na závěr	63
Návod pro jednání a chování na tržišti	66
V životě jako na tržišti?	66
Na tržišti buďte bdělí, ostražití a obezřetní	68
Udržujte si od všeho odstup	69
Buďte za všech okolností celiství a disciplinovaní	70
Spolehejte se jen na své vlastní síly	72
Buďte pružní	73
Neposuzujte, neodsuzujte, nehodnoťte	74
Nedávejte nevyžádané rady	76
Podle svých možností pomáhejte těm, kdo to potřebují	77
Moudrý člověk se ze svých chyb učí	78
Posilujte svou sebedůvěru!	79

Mini-manuál pro správné rozhodování	82
Nebojte se rozhodovat!.....	83
Nepospíchejte se svým rozhodnutím – snažte se získat čas.....	85
Připomeňte si před každým rozhodnutím, o co vám jde.....	87
Opatřete si všechny dostupné informace a ověřte si je.....	89
Vyhodnoťte získané informace a formulujte alternativy	91
Nepouštějte se do věci, u níž je nebezpečí větší než možný zisk!	93
Využívejte při svém rozhodování intuici.....	95
Nechte si své záměry a informace pro sebe	97
Přijaté rozhodnutí bez vážných důvodů neměňte.....	99
Své rozhodnutí realizujte se vši rozhodností a jeho výsledky vyhodnoťte ..	100
Body pro psychickou přípravu na jednání	103

ČÁST DRUHÁ: TIPY PRO VÁŠ LEPŠÍ ŽIVOT

ANEB JAK PLOUT NA VLNÁCH ŽIVOTA S LEHKOSTÍ A VTIPEM	107
Proč je život tak paradoxní?.....	108
Lidské vztahy a bolest	114
Zrcadlový odraz života aneb máte čisté zrcadlo?	119
O zásadě R. Templara „Vy to tu neřídíte“	124
(Nejen) o správném držení těla.....	128
O sebestředných lidech	132
Snění? To pro vás není.....	135
Umíte zvládat své negativní emoce?.....	141
O pravidle R. J. („Bobby“) Matherna „Všechny významy jsou pravdivé“	146
O zákonu opačného účinku, nezasahování a aktivitě	150
O myslí začátečníka a o tom, že svou roli musíte hrát na konci stejně pozorně jako na začátku.....	156
Život je krásný - a nebezpečný!	159
O využívání otázek v rozhovoru	162
Buďte jako lovec	169
O černé hodince	177
Čtyři stavy mysli, které vás dokonale zaskočí.....	180
O pohotovosti v myšlení a jednání	184
Pro co že to vlastně žijeme?	187
Pozor na jazyk!.....	190
Jak dělat práci, která vás baví	193
Smutek a vy	198
A na co čekáte vy?.....	203

ČÁST TŘETÍ: MYŠLENKY PRO INSPIRACI

A. Myšlenky o životě a o přístupu k životu.....	208
B. Myšlenky o štěstí, rozumu, sebezdokonalování a vůli.....	215
C. Myšlenky o soužití s lidmi	226
Poutník.....	230

Seznam použité a doporučené literatury	231
--	-----