

# Obsah

Prolog Mariana Jelínka . . . . .	7
----------------------------------	---

## I. ČÁST

<b>Společnost blahobytu</b> . . . . .	9
Teorie duševní pohody . . . . .	10
Čeho lidé před smrtí nejvíce litují? . . . . .	16
A o to vlastně jde! . . . . .	20
Easterlinův paradox . . . . .	22
Proměna české ženy . . . . .	26
Sádhuové – mají řešení?! . . . . .	28
Hédonická adaptace . . . . .	31
Když jde o život, není čas na „ego“... . . . . .	34
A co na to Bolt? . . . . .	37
Nehodnotit, nesrovnávat aneb i strádání je relativní . . . . .	40
Paralyzující aspekt volného času . . . . .	42
Limity jako jeden z parametrů spokojenosti . . . . .	44
Paradox volby . . . . .	46
Pokrok, nebo vývoj? . . . . .	52
Pracovní „Desatero“ jako praktická limita pracovního chování . . . . .	54
Svoboda bez limitů je paralyzující . . . . .	65
Vyhořelá generace aneb hrozba jménem infarkt duše . . . . .	66
Smombie – produktem digitální demence . . . . .	70
Mouse utopia experiment aneb dokonalý život může zabít . . . . .	75
Konec ráje, začátek smrti . . . . .	78
Hikikomori, sociální autisté z Japonska . . . . .	79
Revoluce soucitu . . . . .	81
Závěr . . . . .	84

## II. ČÁST

<b>Zóny</b> . . . . .	85
Co je to zóna komfortu, učení a stresu . . . . .	86

Výhoda? Nevýhoda? – Vše je relativní! . . . . .	88
Rezilienční optimum . . . . .	99
Stlačení komfortní zóny . . . . .	101
Jak donutit nažranou lvici lovit? . . . . .	105
Zdravá „nejistota“ = 115 až 145 pulzů . . . . .	108
Frustrační tolerance aneb generace vztahů neschopná? . . . . .	112
Závěr . . . . .	114

### III. ČÁST

<b>Motivace</b> . . . . .	117
Červené koberce . . . . .	119
Chválit, chválit, chválit? . . . . .	122
Obavy z neúspěchu . . . . .	124
Rozum udává směr, emoce dodávají energii . . . . .	128
Explicitní a implicitní učení . . . . .	134
Etika a seberealizace aneb není seberealizace jako seberealizace . . . . .	136
Cílové „fetáctví“ . . . . .	138
Emoční vazba „rozpouští“ zónu stresu . . . . .	147
Nová prosperita . . . . .	149
Vztahy jako základ týmového úspěchu . . . . .	150
Emoční vazba, její tvorba a kultivace . . . . .	154
Autonomie a kreativita . . . . .	157
Metoda mateřského jazyka aneb „Suzukiho metoda“ a „game approach“ . . . . .	161
Vědecké důkazy důležitosti budování emoční vazby k činnosti . . . . .	165
Závěr . . . . .	188
Epilog Kamily Jetmarové . . . . .	189
Slovo na závěr . . . . .	192
Poděkování . . . . .	196
Zdroje . . . . .	197