

Úvod .....	7
Předehra .....	11

## *První část: Ryba na suchu*

### PRVNÍ KAPITOLA

Kdo je introvert? Jste jedním z nich? .....	27
---	----

### DRUHÁ KAPITOLA

Proč jsou introverti optickou iluzí? .....	47
--	----

### TŘETÍ KAPITOLA

Novinky z výzkumu mozku: Introvertem od narození? .....	73
--	----

## *Druhá část: Plavba po extravertních vodách*

### ČTVRTÁ KAPITOLA

Vztahy: Naučte se kroky a tančete .....	115
---	-----

### PÁTÁ KAPITOLA

Rodičovství: Už se probraly z odpoledního spánku? .....	151
--	-----

### ŠESTÁ KAPITOLA

Společenský život: Večírkový otrava nebo otrávený večírkem? .....	185
--	-----

### SEDMÁ KAPITOLA

Práce: Nebezpečí od devíti do pěti .....	219
--	-----

## *Třetí část: Jak si vytvořit ideální život*

### OSMÁ KAPITOLA

OTPP: Osobní tempo, priority a parametry . . . 257

### DEVÁTÁ KAPITOLA

Rozvíjejte svou povahu . . . . . 291

### DESÁTÁ KAPITOLA

Extravertní chování: Sviťte svým světlem  
do světa . . . . . 325

Použitá literatura a doporučená četba . . . . . 363

Rejstřík . . . . . 369