

---

# OBSAH

---

Několik slov úvodem /7/

## I.

Cesty

k sebezdokonalování

aneb hlavní zásady

autodidaktiky /11/

*Jak formovat vlastní osobnost* /12/

*Sebezpoznávání* /12/

*Sebehodnocení* /15/

*Sebeprojektování* /16/

*Co se ve škole nenaučíme* /17/

*Sebevzdělávání a sebevýchova* /19/

*Co je to IKARO* /21/

*Sebekontrola* /22/

## II.

V zdravém těle

zdravý duch

aneb uvažování

o správné životosprávě /23/

*Pracovní a životní podmínky* /24/

*Osobní hygiena, vzhled, oblečení* /26/

*Spánek* /26/

*Výživa* /29/

*Duševní zdraví a psychohygiena* /31/

*Osobnost a duševní zdraví* /32/

*Polyannin úspěch v nacházení spokojenosti* /33/

*Receptář zdraví* /33/

*Rekreace* |34|  
*Otužování* |35|  
*Yóga* |35|  
*Relaxace* |37|

### III.

Mzda času  
aneb  
nenahraditelnost  
každé chvíle |39|

*Fenomén času* |39|  
*Rozvrh a normy* |43|  
*Od bilance k analýze* |44|  
*Plánování dlouhodobé a krátkodobé* |45|  
*Dlouhodobý plán* |46|  
*Krátkodobé plány* |48|  
*Využijeme i krátké časové úseky* |48|  
*Nejbližších pět minut...* |50|  
*Jak strávit rok života* |50|  
*Biologické hodiny člověka* |51|  
*Kde nacházet časové rezervy* |52|  
*Maličkosti dělají zázraky* |54|  
*Jak si „vytvořit“ čas* |55|

### IV.

Pravidla správné práce  
aneb jak úspěšně pracovat  
a v práci objevovat  
hodnoty života |57|

*Co je práce* |57|  
*Dobrá práce* |60|  
*Zájem o věc je motorem konání* |61|  
*Co je řízení a organizace* |70|

### V.

Dolce far niente  
aneb  
chvála  
aktivity? |80|

*Úvahy o volném čase* |80|

*Jak volný čas naplnit?* /83/

## VI.

Jak na to

aneb

krátký kurs

organizace duševní práce /86/

*Co je organizace duševní práce?* /86/

*Předpoklady duševní práce* /89/

*Charakter a rozumové schopnosti* /90/

*Soustředění* /91/

*Paměť a jak ji trénovat* /91/

*Vůle a její stimulace* /94/

*Zvyky a návyky* /96/

*Svět citů, nálada, tréma* /97/

*Pořádek* /100/

*Prameny poznatků* /101/

*Metoda efektivního čtení* /102/

*Zásady racionálního učení a studia* /109/

*Učení se nazpaměť* /115/

*Jak se stát polyglotem* /115/

## VII.

Rady pro nerozhodné

aneb

od rozhodnutí

k realizaci /120/

*Rozhodovací proces a jeho stavební kameny* /120/

*Moderní rozhodovací metody* /123/

*Modely rozhodování* /124/

*Od rozhodnutí k realizaci, k činu* /126/

## VIII.

Člověk mezi lidmi

aneb

na světě

není nikdo sám /127/

*Člověk je tvor společenský* /128/

*Člověk mezi lidmi* /135/

*Slušný člověk* /139/

<i>Rodina a domov</i>	/142/
<i>Spolužití partnerů, láska a sex</i>	/147/
<i>Přátelství</i>	/151/
<i>V zajetí konfliktů</i>	/153/
<i>Příslušnost ke společnosti</i>	/155/
<b>Použitá a doporučená literatura</b>	<b>/159/</b>