

Předmluvu napsal Marshall Goldsmith	13
O autorovi	15
Úvod	17
1. Následujte své sny	20
2. Žádejte o pomoc	22
3. Tvořte svou budoucnost	24
4. Projevte emoční inteligenci	26
5. Dělejte to naopak	28
6. Udělejte z práce hru	30
7. Začněte každý den správným způsobem	32
8. Přijměte svou minulost	34
9. Odpočívejte	36
10. V životě hledejte ponaučení	38
11. Důvěřujte svým instinktům	40
12. Zbavte se stresu	42
13. Buďte oblíbení	44
14. Říkejte „ano“	46
15. Říkejte „ne“	48
16. Pracujte jako dobrovolník	50
17. Zaměřte se na věci, které můžete kontrolovat	52
18. Žijte v souladu se svými možnostmi	54

19.	Žijte ve skutečném světě	56
20.	Zůstaňte soustředění	58
21.	Více milujte	60
22.	Předělejte sami sebe	62
23.	Zůstaňte zdraví	64
24.	Odpouštějte jiným lidem	66
25.	Bud'te součástí kmene	68
26.	Vyzařujte sebedůvěru	70
27.	Pochvalte toho, kdo si to zaslouží	72
28.	Omezte svou závislost na majetku	74
29.	Navazujte vztahy	76
30.	Žijte vědomě	78
31.	Přijímejte kompromisy	80
32.	Nežijte jen prací	82
33.	Poznejte sami sebe	84
34.	Nebojte se stárnutí	86
35.	Bud'te zároveň extrovert i introvert	88
36.	Žijte s otevřenou myslí	90
37.	Bud'te tím nejlepším rodičem	92
38.	Unikněte před znečištěním	94
39.	Opusťte svou zónu komfortu	96
40.	Oceňte své nejbližší	98

41.	Hledejte moudrost a využívejte ji	100
42.	Napodobujte ty nejlepší	102
43.	Nebojte se selhání	104
44.	Přijměte sami sebe	106
45.	Sledujte a kontrolujte své myšlenky	108
46.	Pamatujte si lidi	110
47.	Zjistěte, co vás motivuje	112
48.	Oceňujte, co máte	114
49.	Smiřte se s rodiči	116
50.	Více se smějte	118
51.	Zůstaňte jedineční	120
52.	Dobře spěte	122
53.	Jděte vlastní cestou	124
54.	Usilujte o jednoduchost	126
55.	Udělejte to dnes	128
56.	Dávejte přednost zkušenostem před věcmi	130
57.	Mějte jednoznačné písemné cíle	132
58.	Věnujte čtení plnou pozornost	134
59.	Pěstujte hroší kůži	136
60.	Bud'te štedří	138
61.	Dobře jezte a pijte	140
62.	Hledejte a tvořte harmonii	142

63.	Vracejte se včas domů	144
64.	Pracujte tak dlouho, jak můžete	146
65.	Dokonale ovládněte jazyk těla	148
66.	Moudře si vybírejte přátele	150
67.	Bud'te zvědaví	152
68.	Dělejte to, co říkáte	154
69.	Zamyslete se, než kliknete na tlačítko Odeslat	156
70.	Zvykněte si na strach	158
71.	Říkejte pravdu	160
72.	Staňte se v nějaké oblasti odborníkem	162
73.	Když uděláte chybu, omluvte se	164
74.	Zůstaňte v kontaktu se starými přáteli	166
75.	Nezapomínejte na širší perspektivu	168
76.	Využívejte technologie	170
77.	Vytrvejte a nevzdávejte se	172
78.	Dávejte si pozor na závislosti	174
79.	Více času pobývejte v přírodě	176
80.	Moudře používejte svou inteligenci	178
81.	Nezaměřujte se na oblibu, ale na charakter	180
82.	Rozlučte se s toxickými lidmi	182
83.	Učte se od svých prarodičů (než bude příliš pozdě)	184
84.	Vytvořte si opravdový charakter, na který budete hrdí	186

85.	Cvičte svou vděčnost	188
86.	Zaměřte se na dobré zprávy	190
87.	Pravý úspěch nelze předstírat	192
88.	Stárněte skandálně	194
89.	Dobře dýchejte	196
90.	Cestujte daleko	198
91.	Ved'te si deník	200
92.	Ztrat'te se... a znovu se najděte	202
93.	Dlouhodobě plánujte	204
94.	Odškrtávejte si seznam svých snů	206
95.	Pomozte při ochraně planety	208
96.	Vytvořte si vztah k něčemu, co vás přesahuje	210
97.	Zapomínejte vše, co jste se naučili	212
98.	Ved'te jiné k úspěchu	214
99.	Zanechte odkaz	216
100.	Ničeho nelitujte	218
	Doslov	220
	Vždy buďte připraveni k obětem	221
	Ať se děje cokoli, život jde dál	222
	A nakonec...	223