

## Obsah

Proč je lepší vzít svou výchovu do vlastních rukou, než abychom se po celý život nechávali vydírat druhými 7  
Tuto knihu jste si zaplatili - načerpejte z ní sami pro sebe co největší užitek. K tomu několik pokynů 10

### **První lekce** 14

Proč někdy nedokážeme být takovými, jakými bychom si být přáli 15

Přechod k životu řízenému vlastním úsilím začíná dvacetí nádechy každé ráno 19

Je až neuvěřitelné, kolik všelijakých myšlenek může člověka napadnout v pouhých třech minutách - nezdá se vám? 24

Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení 27

### **Druhá lekce** 28

Věčná naděje, že právě nám se nic nestane - a její osudné následky 29

Jak se připravíme na nemilá překvapení, aby nás šok nezastihl bezmocné 33

Čtyři praktické pokyny, které byste měli znát dřív, než se pustíte do rozvíjení svých představ o životě 37

„Ve čtyřiceti začíná život, v padesáti svoboda a v šedesáti bych chtěl být moudrý.“ 41

Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení 44

### **Třetí lekce** 45

Nesnažte se představit si pod pojmem „autogenní trénink“ všechno možné - prostě ho vyzkoušejte 46

Je lhostejné, jak se autogenní trénink učíte, mnohem důležitější je, jak dlouho vydržíte 49

Šest praktických kroků, s jejichž pomocí se můžete autogenní trénink naučit sami 52

„Celé tři týdny jsem se musel nutit a dnes mi něco chybí, když autogenní trénink nepoužiji.“	59
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	62
<b>Čtvrtá lekce</b>	63
Jak dvě slova pomohla jistému muži zvládnout neuvěřitelné - vy to dokážete také	64
Patnáct spolehlivých formulí jako podnět k tomu, abyste účinně zformulovali své vlastní představy	69
Přečtete si, jak jsem se odnaučil kouřit s formulí „Cigarety jsou naprosto lhostejné“	73
Dobrá rada naučit se autogenní trénink - ale pak je třeba udělat ještě několik důležitých kroků	77
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	82
<b>Pátá lekce</b>	83
Proč je tak důležité myslet víc na své zdraví než na své nemoci	84
Úžasný příběh muže, z něhož bychom si všichni mohli vzít příklad	89
Jak se mi jako laikovi podařilo vyléčit žlučníkový záchvat své ženy	94
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	101
<b>Šestá lekce</b>	102
Proč můžete pro své tělo něco udělat teprve tehdy, když jste si jisti sami sebou	103
Už jste někdy přemýšleli o tom, co očekáváte od svého těla?	107
Pět podnětů, které prodloužily život říšského kancléře Otto von Bismarcka o osmnáct let	110
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	125
<b>Sedmá lekce</b>	126
Proč se nemáme bát svých citů a přeceňovat svůj rozum	127
Čtyři kroky, kterými uvedeme do souladu rozum a cit a odstraníme pocity viny	131



Proč téměř vždy končí zklamáním vztah dvou lidí, kteří jej vybudovali pouze na „velké lásce“	139
Pět důležitých předpokladů pro manželství, aby neztroskotalo na falešném odhadu citů	143
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	153

### **Osmá lekce** 154

Objevte znovu den a okamžik jako důležité součásti vlastního života a nenechte se strhnout denním shonem	155
„Kdo nezvládá svůj život každý den, ten ho nezvládne ani za sto let.“	159
Čtyři jednoduchá pravidla, jak se probojovat ke každodenní aktivitě	162
Malé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	168

### **Devátá lekce** 169

Jen jednou za den mít méně strachu, to je ohromný krok vpřed ve svobodném životě	170
Proč už byste si nikdy neměli říkat: „Nemám na sebe čas.“	173
Nezapomeňte, že naše svoboda začíná malými činy, ne velkými frázemi	177
Malé shrnutí, než knihu odložíte	180