

Úvod	8
Pesimisté vždy potřebují deštník (nebo raději hned dva)	12
Ona věc s deštníkem	14
Mlýny pesimismu	17
Zemřít na cestě za světlými zítřky	19
Optimisté a pozitivní myšlení	20
Pamětní desky utonulých ztroskotanců	23
Odvrácená strana příběhů o úspěchu	25
Zákony krize	27
Odkud se vlastně bere dobrá nálada?	30
Radosti sebepodceňování	32
Počítejte se svým vlastním klopýtnutím	34
Vyhledávejte porážky!	36
Stopy tlučhuby	38
Pozitivní síla negativního myšlení	39
Smiřte se se svými slabinami	40
Dobře naladěný pesimista v pracovním životě	43
Pozor, chyták!	45
Méně příjemných kolegů	47
Líní a neschopní kolegové	49
Váš neurotický šéf	51
Test se sušenkami	54
Staráme se o detaily	55
O zákaznících a jiných rušitelích klidu	56
Přepněte se do „herního modu“	59
Plánování kariéry pro pesimisty	60
Vyvarujte se kariérních skoků	62
Dobře naladěný pesimista a jeho přátelé	65
K čemu máme přátele?	68
Radost jednoho vyvolává závist druhého	70
Přátelé v neštěstí	75

Proč nás naši přátelé někdy tak zklamou	76
Jak získat nové přátele	79
Dobře naladěný pesimista nakupuje	82
V nákupním ráji tvaru šestiúhelníku	84
Mezi kanibaly	86
Komu prospívají rozhovory s poradci	88
Malé lži – velká důvěra	90
Nakupující sprinteři	92
Opravdový problém pokladen v supermarketu	94
Záruční listy a pojištění	96
Nepostradatelné obchody pesimistů	99
Dobře naladěný pesimista dostane špatnou náladu	102
Výhody špatné nálady	103
Jste na tom pořád tak dobře? Tak to vám nezávidím!	105
Jak člověk dostane špatnou náladu	107
Něžná květina melancholie	110
Dobře naladěný pesimista sklízí úspěch	113
O krysách a bankovních lupičích	115
Umění znepokojit sebe samé	116
Pozor, úspěch!	117
Osamělý na vrcholu	123
Jak se úspěch mění v neúspěch	125
Jste-li podceňováni, pak můžete hovořit o štěstí	126
Dobře naladěný pesimista a jeho (krizové) vztahy	128
Strategie při volbě partnera	130
Mechanika žádostivosti	132
Výhody schématu kořisti	136
Společné mravenčení v břiše	137
Produktivní nedorozumění	138
Fáze vystřízlivění	140
Malá tajemství partnerských trampot	142

Zásadní otázka: Kdo je vinen?	146
Láska za časů pesimismu	148
Dobře naladěný pesimista jede na dovolenou	150
Plánování dovolené – pesimistické představy	152
Ztracený ráj: místo dovolené	154
Proč je počasí na dovolené vždycky špatné	155
Jak protrpět ty nejhezčí týdny roku	157
Dobře naladěný pesimista onemocní	161
Konečně můžeme hýčkat svou postel	163
U lékaře	165
Uzdravení – světlo na konci tunelu	167
Dobře naladěný pesimista na večírku	169
Zaměřte se správným směrem	170
Vystříhejte se fascinujících osobností	172
Legrace s pány Arogantním a Nejdůležitějším	174
Zaujmut – ale správně	175
Rozloučení	177
Pesimistický hostitel	178
Koho pozvat?	179
Najít vhodný termín	181
Postarejte se o čilý rozjezd	181
Určitě přijde další večírek	183
Dobře naladěný pesimista a poslední otázky	185
Hrob s výhledem	187
Nesmrtelnost jednoho deštivého odpoledne	189
Smysl života	191
Dostanou se pesimisté do nebe?	193
Literatura	196
Rejstřík	197