

Obsah

Můj záměr	12
---------------------	----

První závazek

Nechte popelářské vozy, ať vás míjejí	18
---	----

Kapitola 1. Pravidlo popelářského vozu	19
--	----

Kapitola 2. Nechte je, ať si jedou: nestačí mávnout rukou	22
--	----

Kapitola 3. V obranném postoji budete zranitelnější . . .	26
---	----

Kapitola 4. Když se nezabýváme popelářskými vozy, získáváme příležitosti	29
---	----

Kapitola 5. Máte na to?	34
-----------------------------------	----

Druhý závazek

Nechte své vlastní popelářské vozy, ať vás míjejí	38
---	----

Kapitola 6. Jak si nevšímat odpadků uložených ve vzpomínkách	40
---	----

Kapitola 7. Jak se nenechat obtěžovat popelářskými vozy z budoucnosti	45
--	----

Kapitola 8. Od slov k činům	50
---------------------------------------	----

Třetí závazek

Nedopusťte, abyste se stali popelářským vozem pro někoho jiného	54
Kapitola 9. Pomsta není sladká	56
Kapitola 10. Odpouštění za pochodu	60
Kapitola 11. Požádejte o pomoc, aniž byste se stali popelářským vozem	66
Kapitola 12. Nepokládejte každého za popelářský vůz	71
Kapitola 13. Nesvádějte ostatní	75

Čtvrtý závazek

Pomáhejte popelářským vozům, pokud můžete	78
Kapitola 14. Komunikační pravidla pro popelářské vozy	80
Kapitola 15. Kdy si promluvit s popelářským vozem	83
Pravidlo popelářského vozu: testy	86

Pátý závazek

Ctěte svůj Protiodpadkový závazek	98
Kapitola 16. Přijal jsem Protiodpadkový závazek	100
Kapitola 17. Přijměte vlastní Protiodpadkový závazek	105
Kapitola 18. Protiodpadkový závazek v práci	109
Kapitola 19. Závazek v rodině	114

Šestý závazek

Žijte v Cyklu vděčnosti a opusťte Odpadkový cyklus	118
Kapitola 20. Odpadkový koloběh energie	120
Kapitola 21. Energetický Cyklus vděčnosti	123

Sedmý závazek

Žijte v bezodpadkové zóně	126
Kapitola 22. Cílem není dokonalost	128
Kapitola 23. Založení vlastní bezodpadkové zóny	131
Kapitola 24. Vypovídat se pomůže, odpadky uškodí	135
Kapitola 25. Rodinná bezodpadková zóna	142
Kapitola 26. Nejhorší životní zkoušky	145
Kapitola 27. Kimin příběh	147
Kapitola 28. Ztráta a upřímnost	155
Kapitola 29. Myslíte, že se nemůžete změnit?	159

Osmý závazek

Pracujte v bezodpadkové zóně	162
Kapitola 30. Práce v bezodpadkové zóně	164
Kapitola 31. Vedení v bezodpadkové zóně	169
Kapitola 32. Stanovení bezodpadkové zóny ve vaší organizaci	176
Kapitola 33. Odvaha a odhodlání	183
Kapitola 34. Velká změna je možná	184
Kapitola 35. Společná mise	187

Dodatky

Speciální bezodpadkové zóny – naše školy	190
Závazek ve světě: 48 jazyků, 100 zemí	198
Manuál pro čtenářské skupiny	200
Poznámky a odkazy	204
Děkuji vám, taxikáři	215
Děkuji vám, skuteční popeláři	216
Poděkování	217
Zdroje	222
Rejstřík	225
O autorovi	230