

Obsah

- **Předmluva** / 7

- **Jak se stát úspěšným lenochem** / 13

- **Co to znamená „být šťastný“** / 17
 - Nelezte na špatnou horu / 19
 - Jak být v životě (o něco) spokojenější / 21
 - Ty důležité věci / 22
 - Peníze, majetek a štěstí / 39
 - I cesta může být (a je) cíl / 42

- **„Velký plán“ a stanovování cílů** / 43
 - Připravit velký plán je dřina, která se vyplatí / 47
 - Když nevíte, kde začít / 63
 - Nejdůležitější je plnění plánu / 65
 - Představte si, že máte splněno / 66
 - Oslavujte úspěchy / 68
 - Prostředí a plnění plánu / 69
 - Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se / 79
 - Velký plán. Co jsme se naučili / 81

- **Jak budovat správné zvyky** / 83
 - Jak zvyky fungují / 86
 - K čemu vlastně zvyky jsou / 87
 - Jak se tvoří nový zvyk / 91

- Z čeho se zvyk skládá / 92
- Budujeme pozitivní zvyky / 94
- Pryč se zlozvyky / 98
- Udělejte si inventuru zvyků / 102
- Představa o sobě, vaše identita a zvyky / 106
- SuperJÁ je jen balík zvyků / 108

■ **Produktivita** / 111

- Důležité a nedůležité úkoly / 113
- Techniky na zvýšení produktivity / 120
- Klíčem je plnění malých cílů / 137
- Co ještě zbývá dodat o produktivitě / 140

■ **Jak to nevzdat** / 141

- Silná vůle je málo / 143
- Dnes je výjimečný den / 144
- Aspoň jsem lepší než Franta / 145
- Na změnu je vždycky čas / 148
- Čekání na osvětlení / 149
- A to nejtěžší nakonec / 150

■ **Závěr** / 153

■ **O autorovi** / 159