

OBSAH

Úvod	11
Pokoje a chodby	11
Proč nejsou všechna rozhodnutí rovnocenná?	12
Proč máme pocit, že nejsme normální?	15
Odborník jste vy! Ano, vy, ne já	16
Žádná pilulka nebo kouzelná formule neexistuje (já vím, je to otrava)	19
Kapitola 1	
Překračování prahů je děsivé, já vím	23
Je načase přestat používat to slovo na S	28
Trauma a drama nejsou totéž	32
Strach z neúspěchu je lidský	35
Jestli máte pocit, že podvádíte, nejste sami – cítila se tak i Maya Angelou	39
Bát se ztráty kontroly je také lidské	41
Strach z toho, že ublížíme milovanému člověku, je božského původu	43
Jste silnější, než si myslíte	47
Bojíte se, že za nic nestojíte?	49
Ke změně nemusí docházet až s bolestí	52

Kapitola 2

Víra v Boha není nutná	55
Proč si tak málo věříme?	57
Cvičení nevede k dokonalosti	60
Co si v duchu říkáme?	64
Některé problémy jsou ve skutečnosti žádoucí	67

Kapitola 3

Od hlavy k srdci	73
Nakolik máme ve skutečnosti věci pod kontrolou?	75
Pocity nejsou věčné	80
Odpočívací truhlička	83
Je to na vás	88

Kapitola 4

Cílem není dokonalost	93
Co si počít, když jsou všechny možnosti k ničemu?	99
Cílem není dokonalost	101
Nejsme jasnovidci	105
Jak učinit nejlepší rozhodnutí právě dnes?	108
Ani Bůh prý není neomylný	109

Kapitola 5

Širší rozhled, širší možnosti	113
Jak nám selektivní vnímání škodí?	115
Opravdu chápeme, že sláva a bohatství neznamenají štěstí?	122
Jak si rozšířit zorné pole?	129

Kapitola 6

Cesta zpět není řešením	137
Využijte minulost, aby vás poháněla kupředu	140
Nejde o to, „co“ se změnilo, ale o to, „kdo“ se změnil	146

Kapitola 7

Buďte strůjcem svého štěstí	153
--	-----

Poděkování	163
-------------------------	-----