

OBSAH:

I.

Předmluva	9
Ještě několik slov úvodem	11
Úspěchy a neúspěchy	13
a/ Nespravedlnost osudu	
b/ Fascinace	
Charismatické vůdcovství	17
Paradoxy z doby novější	20
Taktika pozitivního přístupu	22
Odspodu nahoru	22
Psychologie klamu	23
Generálem ve 24 letech.	
„Od velikého ke směšnému je jen krok“ - Napoleon	25
Nabídku 2000 liber za abstinenci odmítl slovy:	
„Život by za to nestál žít“ - Churchill	29
Skromný, čestný a věrný-H.S.Truman	32
Po povýšení na svobodníka byl pro alotrie degradován, aby nakonec skončil jako polní maršál - Montgomery	35
Ve vojenské akademii „všední průměr“, za války pětihvězdičkový generál - Eisenhower	40
Složil přísahu, že se nikdy nebude zabývat politikou - Charles de Gaulle	43
„Člověk musí žít tak, jako by to byl poslední den jeho života. A já to dělám. Být druhý neznamena nic.“ - John Fitzgerald Kennedy	49
Komunista, jehož si vážil celý svět - Tito	53

Síla morální autority – Jan Pavel II.	55
Příkladů neuvěřitelné statečnosti je mnoho.	57
Bez násilí a s neposlušností k moci – Gándhí	58
Umění odpouštět – Nelson Mandela	59
Na svatbu své dcery si udělal volno jenom půl dne – zakladatel koncernu Daewoo Kim U-Džung	59
Peníze nerostou na stromech - kapitoly o přemýšlivosti a odvaze:	63
Místo opisování tisk	63
Bohatí neskončili vždy úspěšně	63
Žací stroj-neobyčejný ekonomický článek americké revoluce	64
„Tajemství úspěchu je pracovat, pracovat a zase pracovat - Sam Walton.“ Vyzkoušejte každou novou myšlenku. Možná nebude fungovat. Ale když to nevyjde, společnost se nepoloží“.	65
Vlastní fantazie jako výstředně překroucená skutečnost Nevěřím v logické závěry-Walt Disney	66
Začal seškrabováním žvýkaček z povrchu parkoviště	67
V lese se rozcházel dvě cesty a já si zvolil tu nevyšlapanou	68
Vynález platebních karet	69
Prospěch z časopisů a reklamy	69
Aerodynamické studie dokázaly, že čmelák nemůže létat. Má příliš těžké tělíčko a příliš slabá křídla. Ale čmelák to neví a klidně si létá-je to prostě zázrak	71
Něco vynalézt, to znamená jen hodně snít a pak se zeptat: Proč ne?	72
Sledovat, co konkurenční společnost podnikne a potom honem udělat pravý opak	74

Zásada ekonomické triády při výrobě Harleyů	75
Umělá líheň perel-citadela bohatství	76
Spojení teorie s praxí-nic nového pod Sluncem - Archimédes	77
Příběh lehkovážného mladíka - Aurelius Augustinus	78
Koperník starověku - Aristarchos ze Samu	78
Spokojenost je univerzitou lenochů. Práce je vášeň - Baťa	79
Velcí lidé jsou obyčejní lidé s neobyčejným odhodláním - TGM	85
Byl protekčním dítětem, ale život mu nebyl loukou plnou voňavých květin - J. Masaryk	89
Odvaha „odměněná“ nevděkem - F.Čuba	93
I sláva a bohatství je lemováno bolestí - Onassis	95
Ideály zvrácené naruby	98
Rockefeller pochopil, že honba za bohatstvím má mít své meze	104
Lidská touha po bohatství jako příčina utrpení - Buddha	105
Vždycky existuje způsob, jak něco dělat líp než se to dělá teď - H.Ford	105
„Spát čtyři hodiny denně je povinnost, pět hodin pohodlí a šest hodin zahálka“ - Edison	106
Vzácná souhra manželů - Marie Curieová-Sklodovská	106
Rodina se sedmi dětmi trpěla otcovou vědeckou posedlostí - Ciolkovskij	107
„Já jsem si svá díla ani pořádně nepřečetl. Jak bych to také mohl stačit? Musel jsem se rozhodnout-buď je číst, nebo je psát“ - Alexandr Dumas st.	108
Poněvadž učil „nebezpečné novoty“, strávil 14 let ve vězení - Roger Bacon	109

Zvlášť krutý osud stihl Lavoisiera	109
Dětští geniové	110
Damoklův meč nad Dostojevským	112
Trnitá cesta slavného vojevůdce - A. V. Suvorov	113
Ani Kutuzov na tom nebyl lépe	115

II.

Osobní krize a jejich řešení - úvod	117
Desatero prvních rad	119
Stručné závěry	129
Prozařovat život	132
Reagovat rozkazem - krátká imperativní autosugesce	134
Nezačínej den pitím octa	139
Znát cenu práce, chleba a odříkání	139
Mateřská škola je víc než škola vysoká	140
Nevěř ve spravedlnost osudu	141
Nejhorší je opatrnická politika. Velká opatrnost znamená totéž co krach	142
Nejít do konfliktů bez důkazů	143
Osamocený člověk je jen stínem člověka	145
Nečekat na setkání s ideálem	146
Změnit myšlení a změní se i osud	147
Osvědčené metody duševního tréninku	149
Prosvětlení života a sebekázeň jako podmínka dobrého spánku	166
Hodně kyslíku-kraniální terapie	167

Martyria lásky	169
„Taktické stabilizátory“ v manželství	172
III.	
Co přinesly sociologické výzkumy? Zdravotní kondice a tělesný pohyb (sdělení více než 3.000 osob)	191
Jaké jsme? (několik slov k nejdůvěrnější intimitě ženy)	194
Co jsme se dověděli od 198 pacientů léčených na infarkt myokardu	198
Několik poznatků z medicínsko sociologické analýzy 89 případů cévních mozkových příhod	200
Alkoholismus, drogy a rodina (čísla nudná, ale varovná a pravdivá)	203
Některé poznatky získané výzkumem v souboru 74 osob praktikujících jógu	207
Poznatky získané v souboru 269 osob praktikujících jógu	213
Je osvěta o AIDS účinná? (vyjádření 421 respondentů)	221
A co stáří?	227
Kondice z pohledu starších (podle vyjádření 501 dotázaných-převážně starších 80 let)	230
Cesta k vyššímu věku-I. (porovnání dvou výzkumných skupin)	243
Cesta k vyššímu věku-II. (stravovací režim a zdravotní důsledky-porovnání souboru 313 osob starších 75 let se souborem 312 osob ve věku 40-60 let)	247
Starost, která trápí všechny-život na šikmé ploše (faktory kriminální orientace)	251
Použitá literatura	266