

Obsah

<i>Úvod</i>	7
1. ČÁST: ŠTĚSTÍ 17	
Otevřete oči	19
5 charakterových rysů, díky kterým jste šťastní	21
6 způsobů, jak najít vděčnost, když se všechno kazí	24
10 návyků, kterých se musíte zbavit, abyste byli šťastní	29
10 chyb, kterých se dopouštějí nešťastní lidé	32
9 návyků velmi pozitivních jedinců	35
19 rychlých triků, jak se okamžitě cítit lépe	38
12 stresujících věcí, které musíte přestat tolerovat	42
10 činů, které vám vždycky přinesou štěstí	45
2. ČÁST: NEŠTĚSTÍ 49	
Když nás naše zkušenosti brzdí	51
12 věcí, které byste si měli uvědomit, než přestanete lpět na minulosti	53
10 věcí, od kterých musíte upustit, abyste se mohli pohnout kupředu	56
3 těžké otázky: test trojího filtru	59
16 tvrdých pravd, které nás posílí	61
12 způsobů, jak dostat druhou životní šanci	64
12 nepříjemných faktů, díky kterým můžete růst	68
30 způsobů, jak nalézt sílu v těžkých časech	71

12 šťastných myšlenek pro chvíle trápení	78
Co byste měli vědět o situaci, když nastane tragédie	82

3. ČÁST: VZTAHY 87

Kdo vám zachrání život?	89
9 promyšlených způsobů, jak můžeme zůstat klidní, když jsou ostatní rozčílení	92
20 věcí, které byste měli přestat dělat ostatním	96
20 věcí, které byste měli začít dělat ve svých vztazích	99
15 věcí, které opravdoví přátelé dělají jinak	104
12 pravd ohledně vztahů, na které často zapomínáme	108
15 faktů o vztazích pro těžké časy	111
10 signálů, že je na čase odejít	115
20 ranních manter, kterými můžete zahájit den, abyste milovali ostatní (místo abyste je odsuzovali nebo ignorovali)	118

4. ČÁST: SEBELÁSKA 125

Všichni jsme divní	127
10 pravd, které změní to, jak sami sebe vnímáte	130
12 lží, které byste si měli přestat říkat	135
10 věcí, které byste si měli dnes uvědomit	138
17 nejhorších rozhodnutí, která můžete učinit	141
12 voleb, za které vám vaše budoucí já poděkuje	145
10 způsobů, jak napsat svůj životní příběh, který stojí za prožití	148
11 věcí, které děláte špatně	151
14 pravidel, jak být sám sebou	154
11 způsobů, jak se stát člověkem, kterého budete milovat	157

5. ČÁST: VÁŠEŇ A RŮST 161

Raději bych mluvil hloupě	163
31 ranních nápadů, které změní váš způsob uvažování	165
18 věcí, ve kterých měl můj otec pravdu	176

10 lží, které si vyslechnete, než si začnete plnit sny	180
8 důvodů, proč byste měli přestat čekat na souhlas	183
Můžete změnit svět	186
10 věcí, které byste měli udělat, i když vás okolí odsoudí	190
15 způsobů, jak opravdu žít, nikoli jen existovat	193

6. ČÁST: PRODUKTIVITA 199

Nedokonalost je dokonalý začátek	201
20 věcí, na kterých vám bude za 20 let záležet mnohem méně	203
10 způsobů, jak úspěšní lidé zahajují den	210
12 voleb, které vítězové konají každý den	213
12 věcí, které vysoce produktivní lidé dělají jinak	216

7. ČÁST: CÍLE A ÚSPĚCH 221

Jak chodit po vodě	223
12 věcí, které úspěšní lidé dělají jinak	228
30 věcí, které byste si měli přestat dělat	235
30 věcí, které byste měli začít dělat	241
Jak co nejvíc změnit svět	249
30 výzev pro 30 dnů růstu	251
10 věcí, kterých se musíte vzdát, abyste byli úspěšní	261
10 principů úspěchu, na které často zapomínáme	264
20 otázek, které byste si měli položit každou neděli	268
Jak dosáhnout nemožného	270

8. ČÁST: JEDNODUCHOST 275

Kým chceme být, až dospějeme?	277
12 věcí, které byste si měli umět o sobě říct	278
12 překvapivě uskutečnitelných věcí, které dnes můžete vykonat	282
10 afirmací pro dobrý život	286
12 pravidel lidskosti	288
10 jednoduchých pravd, na které chytrí lidé zapomínají	291

10 věcí, které jste si měli uvědomit už před 10 lety	296
12 životních lekcí, kterým jste se naučili během 12 let	299

9. ČÁST: INSPIRACE 305

Nejchytřejší volby, které můžete učinit	307
10 věcí, které byste měli nechat v minulosti	310
18 věcí, které mi měl někdo říct, když mi bylo osmnáct	313
12 věcí, které mi řekla babička předtím, než skonala	319
Proč každý den prožívám, jako by byl můj poslední	323
9 věcí, kterých nikdo nechce litovat, když zestárne	325
30 pravd, které jsem pochopil během 30 let	328
10 nadčasových lekcí z dobře prožitého života	332
Poslední poznámka	337
<i>Chcete-li s námi pokračovat</i>	341
<i>O autorech</i>	343
<i>Bezplatné předplatné</i>	345