

Obsah

Úvod	
Plán života	13
ČÁST PRVNÍ	
Úsvit stoicismu	23
KAPITOLA PRVNÍ	
Filozofie se zajímá o život	25
KAPITOLA DRUHÁ	
První stoikové	34
KAPITOLA TŘETÍ	
Římský stoicismus	45
ČÁST DRUHÁ	
Psychologické techniky stoiků	59
KAPITOLA ČTVRTÁ	
Negativní vizualizace: Co nejhoršího se může stát?	61
KAPITOLA PÁTÁ	
Dichotomie kontroly: Jak se stát neporazitelným	75
KAPITOLA ŠESTÁ	
Fatalismus: Oprostit se od minulosti... a přítomnosti	87
KAPITOLA SEDMÁ	
Sebezapření: O vyrovnání se s temnou stranou požitku ...	93
KAPITOLA OSMÁ	
Meditace: Pozorujeme, jak praktikujeme stoicismus	100
ČÁST TŘETÍ	
Rady od stoiků	105
KAPITOLA DEVÁTÁ	
Povinnost: O milujícím lidstvu	107
KAPITOLA DESÁTÁ	
Společenské vztahy: O jednání s ostatními lidmi	112

KAPITOLA JEDENÁCTÁ	
Urážky: Jak se povýšit nad ponižování	118
KAPITOLA DVANÁCTÁ	
Smutek: Jak zahnat slzy rozumem	126
KAPITOLA TŘINÁCTÁ	
Vzteky: Jak překonat antiradost	131
KAPITOLA ČTRNÁCTÁ	
Osobní hodnoty: O honbě za slávou	136
KAPITOLA PATNÁCTÁ	
Osobní hodnoty: O životě v blahobytu	141
KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ	
Exil: Jak přežít změnu místa	149
KAPITOLA SEDMNÁCTÁ	
Stáří: O vyhoštění do domova seniorů	153
KAPITOLA OSMNÁCTÁ	
Umírání: O dobrém konci dobrého života	159
KAPITOLA DEVATENÁCTÁ	
Jak se stát stoikem: Začněte hned a připravte se na výsměch	163
ČÁST ČTVRTÁ	
Stoicismus pro moderní život	167
KAPITOLA DVACÁTÁ	
Úpadek stoicismu	169
KAPITOLA DVACÁTÁ PRVNÍ	
Úvahy o stoicismu	181
KAPITOLA DVACÁTÁ DRUHÁ	
Praktikování stoicismu	197
Doporučená četba pro stoiky	217
Citace	219