

Obsah

ÚVOD

Jak si sami můžete pomoci, Sofiina otázka
a potenciál pro rychlou změnu

9

ŠTĚSTÍ

Proč pozitivní myšlení často nefunguje,
proč je k opravdové cestě za štěstím potřeba tužka,
vedení řádného deníku, nenápadné projevy laskavosti
a rozvíjení pocitů vděčnosti

15

PŘESVĚDČOVÁNÍ

Proč odměny nefungují, jak obstát u pohovoru, zlepšit
své společenské vystupování učením se z vlastních chyb,
již nikdy neztratit peněženku, přesvědčit kohokoliv
o čemkoliv pomocí svého domácího mazlíčka – žáby

45

MOTIVACE

Odvrácená strana vizualizace, jak dosáhnout čehokoliv
pomocí dokonalého plánu, překonávání váhání
a využití dvounázorovosti (tzv. doublethink)

87

KREATIVITA

Vyvrácení mýtu zvaného brainstorming,
jak navázat kontakt s vaším vnitřním Leonardem
pouhým prohlížením moderního umění,
odpočinek a květina na pracovním stole

117

PŘITAŽLIVOST

Proč byste neměli příliš tlačit na pilu, jak k rafinovanému umění svádět patří ty nejjednodušší dotyky, jízda na horské dráze a umělé vánoční stromečky

149

STRES

Proč nemáme kolem sebe kopat a křičet, jak během chvilky zmírnit zlost, jak zkrotit čtyřnohého přítele a vymyslet svůj vlastní způsob, jak snížit krevní tlak

183

VZTAHY

Úskalí „aktivního naslouchání“, proč může suchý zip pomoci udržet páry pohromadě, slova mají větší význam než činy a jediná fotografie může znamenat mnoho

209

ROZHODOVÁNÍ

Proč dvě hlavy nejsou lepší než jedna, jak už nikdy nelitovat svého rozhodnutí, jak se uchránit před skrytými manipulátory a jak poznat, že vám někdo lže

235

RODIČOVSTVÍ

Mozartův mýtus, jak pro dítě vybrat to nejvhodnější jméno, bezprostřední předpovídání osudu dítěte za použití tří želatinových bonbonů a jak účinně pochválit mladou mysl

269

OBSAH

OSOBNOST

Proč nedůvěřovat grafologii, jak odhalit tajemství osobnosti jiných lidí prostřednictvím jejich prstů a palců, jejich domácích mazlíčků a podle toho, kdy chodí spát

299

ZÁVĚR

Odpověď na Sofinu otázku:
Deset technik za 59 vteřin

327