

OBSAH

<i>Úvod</i>	7
<i>1 Hněv číhá všude</i>	
Z ničeho nic	9
Samí idioti	10
Dělají to schválně	11
Pracoviště jako zoologická zahrada	12
Temné mocnosti	15
To přece ostatní také nedělají	16
Jak si s námi osud zahrává	17
Proč právě já?	18
Hněv je putovní pohár	20
Smí se to?	22
Lze to ještě snášet?	23
<i>2 Pukání vztekem neboli každodenní úmorná dřina</i>	
Jako blesk	26
Veverka v otáčivé kličce	31
Závist, žádostivost a žárlivost	36
Rozčilování je mým povoláním	43

<i>3 Co mě vlastně rozčiluje?</i>	
To si nemusím nechat líbit!	48
Je polední klid!	51
Nahotiny a trpaslíci v sousedově zahradě	53
Mužská zlost na „červené“	56
Znám tenhle druh lidí!	57
A takhle svět odplácí!	60
Pokud sedáváš u mého stolu...	64
Jsem smolařka	67
Nejlepší je, když si člověk udělá všechno sám	69
Jaký jsem typ?	74
<i>4 Hněv je víc než mrzutý</i>	
Neobejde se to bez následků	79
Hlupáci jsou na tom lépe	83
Nic neposlouchat, na nic se nedívat, nic neříkat	85
Až sem a ani o krok dále!	87
<i>5 Takový jsem teď – musí to tak zůstat?</i>	
Tak se to má nyní	90
Kdo má cíl, vydává se na cestu	94
<i>6 Strategie proti rozčilování</i>	
Sbírání pohoršlivých událostí	101
Posuzováno zdálky	103
Řád a přehled	108
Strategie „6+1“: šest kroků od rozčilování a jeden k životní moudrosti	114
Nejdřív přemýšlet, potom jednat	129
Teď to opravdu udělám	137
S některými mrzutostmi musíme žít	138
<i>7 Jak to udělali druzí</i>	
Neustálé rozčilování se školou	144

Je nezbytné změnit místo	148
Už nechci být sama	152
Co si to dovoluji!	155

8 Zlatá pravidla

Protože o druhých dobře smýšlím, dokážu se k nim dobře chovat	159
Pomluvy: uši nastražit – jazyk držet za zuby	160
Sdílená zlost je dvojí zlost	161
Zřekněme se unáhleného rozčilování předem	163
Vyhýbejme se nášlapným minám	165
Nebuďme pohoršení	166
Nestavme pomníky vlastním porážkám	168
Nekochejme se porážkami druhých	170
Jsem egocentrik a žiju svůj vlastní život	172

9 Rozčilování jako brzda úspěchu

O „brzdových špalcích“ a „svázaných rukou“	174
Nebudu se rozčilovat	175
Rozčilovat se? To já přece ne!	178
To už jsem vyzkoušel. Také to bylo málo platné	179
Alespoň člověk ví, na čem je	181