

# OBSAH

- 9 **ÚVODEM**  
9 Nemožné? Takové slovo neexistuje
- 
- 10 **VŮLE A VĚNO... Z RODINY**  
12 Třítina větrem se klátící... a ti, kdo jsou papežtější než papež...  
16 Pomoc pro ty, kdo (ne)mají jasno  
21 Když dva činí totéž, není to totéž
- 
- 24 **CO TO JE, OČ NÁM JDE?**
- 
- 28 **ACH, TEN ZÁKLADNÍ POKUS**
- 
- 30 **PŘIJATELNÁ DEFINICE VŮLE**  
31 „Půle“ vůle
- 
- 35 **CÍLE A VŮLE**  
35 Aktuální retro  
36 Manuál pro špičkové zahradníky  
38 Iluze, nebo vrcholná šance lidství?
- 
- 40 **V KNIHÁCH OSUDU JE PSÁNO?**
- 
- 46 **ZVŮLE VŮLE**  
46 Problémy nadměrného množství nebo nedostatku vůle

48

## **PORUCHY VOLNÍHO JEDNÁNÍ – VŮLE JAKO BY BYLA NA DOVOLENÉ**

- 48 Poruchy složek volního procesu – rozhodně neměř  
a řež!  
49 Impulzivní jednání – „vůle na maškarním plese“
- 

50

## **VĚČNĚ ZELENÉ RETRO**

- 51 Příběh pana lékárníka
- 

58

## **VŮLE A...**

- 58 Vůle a pojetí sebe sama  
59 Vůle a vztah  
63 Vůle a výchova  
67 Vůle a alkohol a cigarety  
68 Vůle a pocit viny  
69 Muži, ženy a vůle
- 

72

## **TRADIČNÍ NÁVODOVÉ POSTUPY**

- 73 Předehra pro rozvíjení vůle  
74 Víš, kam a proč napřít volní úsilí?  
76 Cvičení „síly a moci vůle“ podle Břetislava Kafky  
77 Úspěšné žití podle Gustava Gejerstama  
78 Relaxačně hypnotický postup podpory vůle  
80 Trénink vůle J. S. Matějky  
83 Repetitorium výchovy vůle u dětí podle Pavla  
Říčana
- 

85

## **O PEVNÉ VŮLI RŮZNĚ**

- 85 Inspirace minulostí  
86 Inspirace depresí  
86 Inspirace asertivitou

- 
- 87 Survivalová inspirace  
87 Inspirace: Na lovu bobříků  
102 „Sůl nad zlato“
- 

## 104

### JAK NA TO, CO (NE)CHCEME

- 104 Jak se zneurotizovat?  
107 Jak zneurotizovat druhé, zejména naše blízké  
109 Midasovo partnerské judo  
110 Bonus: Jak se nezneurotizovat  
113 Vaše volba?  
117 Kdy místo slabé vůle hovořit o depresi?
- 

## 122

### NAŠI VÝTEČNÍCI

- 123 Jen žádné zbytečné pocity viny!  
124 Když se budeš opravdu snažit, s tatrankou na Everest vylezeš  
126 Triumf vůle s ne zcela dokonalým happy endem  
127 Už zase skáču... v diskařském kruhu  
128 Vůle proti osudu  
128 Ach, ty děti!  
129 Gender poznámka
- 

## 130

### VŮLE V KŘIVÉM ZRCADLE

## 134

### TRÉNINK VŮLE V KLIDU A POHODĚ

- 139 Judo proti těm, kdo to s námi myslí nejlépe na světě
- 

## 143

### ZÁVĚR

## 144

### PŘEČTĚTE SI