

Obsah

Proč je lepší bojovat o vlastní svobodu než se celý život nechat vydírat strachem	7
Několik otevřených slov o tom, co od této knihy můžete očekávat a co nikoliv	10
První krok	13
Od začátku byste měli mít na paměti, že váš strach je něčím, k čemu přispěly vaše myšlenky	14
Čtyři důležité vlivy, které určují chod našich myšlenek	19
Jednoduchá technika, s jejíž pomocí se lze zklidnit a přerušit tok úzkostných myšlenek	25
Proč je tak těžké přejít od rozhodnutí k činům ...	32
První shrnutí, než budete pokračovat ve čtení ...	36
Druhý krok	37
Jak nás udržuje ve strachu a v pohybu vžitý společenský princip – princip srovnávání a soutěže	38
Kdy je načase vnitřně se zklidnit a už se nenechat manipulovat chválou a výtkami	43
Proč bychom se neměli zdráhat použít proti strachu prosté zapisování	49
Proč je lepší brát život takový, jaký je, než neustále srovnávat	54
Druhé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	58
Třetí krok	59
Proč říkáme tak často „ano“ ve chvíli, kdy bychom měli říci „ne“ – a naopak	60

Několik nezbytných informací o všudypřítomné manipulativní hře a o jejích technikách	64
Jak je možné naučit se za pomoci vědomostí a cvičení odmítat	70
Co byste měli vědět o hře s autoritou a o obraně proti ní	75
Třetí shrnutí, než budete pokračovat ve čtení . . .	80
Čtvrtý krok	81
Kdo vnímá život jako hru, ten pochopil, že neexistuje ani záruka, ani jistota vítězství	82
Jak se jistý živnostník ochránil před vydíráním strachem z budoucnosti	86
Proč je důležité distancovat se jednou provždy od jakékoliv závislosti	90
Proč se v pravém smyslu slova vyplatí hledat skutečnou jistotu	95
Čtvrté shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	98
Pátý krok	99
Proč tolik lidí po celý život hledá svobodu a proč ji tak málo z nich skutečně najde	100
Co pro mne znamená, když si mohu každé ráno desetkrát vystřelit z pistole	104
Proč byste neměli okamžitě strnout v hluboké úctě, když je řeč o meditaci	109
Páté shrnutí, než budete pokračovat ve čtení . . .	115
Šestý krok	116
Proč není útěk před samotou ničím jiným než útekem před sebou samým	117
Jak si lze nacvičit schopnost být sám a objevit vlastní dobré stránky	121
Proč je důležité zabývat se trochu podrobněji svými dvěma já	125
Šesté shrnutí, než budete pokračovat ve čtení . .	130

Sedmý krok	131
Proč si nemáme nechat namluvit, že existuje jen jedna jediná pravda	132
Jak nám druzí vemlouvají svou pravdu, aby nás pak využili pro své cíle	137
Jedenáct důležitých podnětů, které vám pomohou psát vaši osobní „knihu života“	140
Jak můžeme přitakání sobě prohloubit při mnoha běžných činnostech	149
Sedmé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	153
 Osmý krok	 155
Proč se tak bojíme hrát roli, pro niž jsme stvořeni	156
Jak reagovat, když nám chce okolí vnutit nějakou roli	160
Jaké neuvěřitelné sumy jsou někteří lidé ochotni zaplatit, jen aby nevypadli z role, do které se vpravili	163
Proč je lepší klást otázky než se opevnit tvrzeními	167
Osmé shrnutí, než budete pokračovat ve čtení	171
 Devátý krok	 172
Proč nikdy nedokážeme úplně zvládnout svůj strach, když se o to nepokoušíme s plným nasazením	173
Pět závažných důsledků, které bychom měli vyvodit, aby naše nejlepší předsevzetí nezůstala v půli cesty	178
„Důsledkem života je to, že bezpečně jednoho dne skončí“	181
Deváté a poslední shrnutí, než knihu odložíte	184
 Doslov	 185