

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	9
Úvod:	
<b>Život ve zrychlující kultuře</b> .....	11
NOHY A KOŘENY .....	14
JAK ZÍSKAT PEVNOU PŮDU POD NOHAMA .....	17
1.	
<b>PŘESTAŇTE SE POZOROVAT</b> .....	23
VNITŘNÍ POCITY ANEB MOZEK V BŘIŠE .....	25
NAJÍT SE, NEBO SE VYROVNAT SÁM SE SEBOU? .....	28
VÝROBNÍK PARADOXŮ .....	30
CO MŮŽETE UDĚLAT? .....	33
2.	
<b>ZAMĚŘTE SE NA TO, CO JE VE VAŠEM ŽIVOTĚ NEGATIVNÍ</b> .....	37
TYRANIE POZITIVITY .....	38
POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE .....	39
POZITIVNÍ, VDĚČNÝ, UZNALÝ VEDOUCÍ .....	42
VYČÍTÁNÍ OBĚTI .....	43
STĚŽOVÁNÍ .....	44
NIC NENADĚLÁTE .....	46
CO MŮŽETE UDĚLAT? .....	47

3.

<b>ODMÍTEJTE</b> .....	51
PROČ POŘÁD PRAKTIKUJEME POZITIVNÍ PŘÍSTUP? .....	53
ETIKA POCHYBOVÁNÍ V RIZIKOVÉ SPOLEČNOSTI .....	57
CO MŮŽETE UDĚLAT? .....	62

4.

<b>POTLAČUJTE SVÉ EMOCE</b> .....	65
KULTURA .....	67
DŮSLEDKY EMOČNÍ KULTURY .....	71
CO MŮŽETE UDĚLAT? .....	75

5.

<b>VYHOĎTE KOUČE</b> .....	79
KOUČOVÁNÍ BYTÍ .....	80
NEBEZPEČÍ KOUČINKU .....	82
KOUČINK A PŘÁTELSTVÍ .....	85
CO MŮŽETE UDĚLAT? .....	87

6.

<b>PŘEČTĚTE SI ROMÁN - NE MOTIVAČNÍ KNIHU ANI BIOGRAFII</b> .....	91
SOUČASNÉ VÝZNAMNÉ LITERÁRNÍ ŽÁNRY .....	93
ROMÁN JAKO TECHNOLOGIE EGA .....	96
LITERATURA ZBAVENÁ ILUZÍ .....	99
CO MŮŽETE UDĚLAT? .....	104

## 7. Předmluva

**LPĚTE NA MINULOSTI** . . . . . 107

OSOBNÍ VÝZNAM MINULOSTI . . . . . 111

CO MŮŽETE UDĚLAT? . . . . . 114

ZÁVĚR:

**STOICISMUS VE ZRYCHLUJÍCÍ KULTUŘE** . . . . . 119

STOICISMUS . . . . . 122

ŘECKÝ STOICISMUS . . . . . 123

ŘÍMSKÝ STOICISMUS . . . . . 128

**Poznámky** . . . . . 133