

## OBSAH

Předmluva k původnímu vydání .....	7
Úvod ke druhému vydání .....	11
Část první: Cesta .....	20
1. Dvě možnosti, jak se dívat na svět .....	21
2. Jak se člověk naučí být bezmocný .....	42
3. Co je to smůla .....	64
4. Krajní pesimismus .....	99
5. Jak myslíte, jak se cítíte .....	126
Část druhá: Říše života .....	160
6. Úspěch v práci .....	161
7. Děti a rodiče: původ optimismu .....	195
8. Škola .....	223
9. Sport .....	253

10. Zdraví .....	273
11. Politika, náboženství a kultura: nová psychohistorie ....	301
Část třetí: Změna: z pesimisty optimistou .....	334
12. Optimistický život .....	335
13. Naučte své dítě uniknout pesimismu .....	372
14. Optimistická organizace .....	395
15. Flexibilní optimismus .....	431
Poznámky .....	450
Poděkování .....	476
Rejstřík .....	486