

Obsah

Úvod.....	13
1. ČÁST: CO JE STOICISMUS?.....	25
1. kapitola: Příslib stoické filozofie	27
Cvičte se v umění žít: Staňte se filozofem- -válečníkem	28
Příslib č. 1: Eudaimónia	32
Příslib č. 2: Emoční odolnost.....	36
Zkroťte omezující emoce (≠ bez emocí)	39
Praktikujte stoicismus a jako vedlejší produkt získejte větší klid	44
2. kapitola: Stručná přednáška z dějepisu	49
Nejvýznamnější stoičtí filozofové	53
Seneca mladší (cca 4 př. n. l. – 65 n. l.)	55
Musonius Rufus (cca 30 n. l. – cca 100 n. l.)	57
Epiktétos (cca 55 n. l. – cca 135 n. l.).....	59
Marcus Aurelius (121 n. l. – 180 n. l.)	61
3. kapitola: Stoický trojúhelník štěstí	63
Stoický trojúhelník štěstí v kostce.....	66

1. Žijte s areté: V každém okamžiku vyjadřujte své nejvyšší já.....	69
Dokonalost našeho přirozeného potenciálu	72
Čtyři kardinální ctnosti	78
Charakter je víc než krása.....	84
Stoická láska k lidstvu: jednat pro obecné blaho	88
2. Zaměřte se na to, co máte pod kontrolou: Přijměte cokoli, co se stane, a co nejlépe to využijte	91
Stoický lučištník: Zaměřit se na proces	97
Stoické přijetí: Užívat si cestu nebo se nechat vláčet.....	102
Dobré, zlé a lhostejné věci	108
V pokeru stejně jako v životě můžete vyhrát s jakýmkoli kartami.....	113
3. Převzmete zodpovědnost: Dostaňte ze sebe to dobré	116
Svoboda volby	121
Svou myslí budete bohatí, dokonce i ve vyhnanství.....	127
Zneklidněný nebo neporazitelný: To záleží na vás	130

1. kapitola: Zlosyn: Ke slovu se dostávají	
negativní emoce	137
Chceme to, co nemáme pod kontrolou.....	144
Chybí nám pozornost a necháváme	
se unést dojmy	147
2. ČÁST: 55 CVIČENÍ ZE STOICISMU	153
3. kapitola: Jak praktikovat stoicismus?	155
Seberte síly	158
Udržujte se v bdělosti.....	160
Obnovujte sebeovládání	162
Neříkejte si filozof	164
4. kapitola: Přípravná cvičení	167
Cvičení 1 Stoické umění přijetí: Přijímejte a milujte	
cokoli, co se stane	169
Cvičení 2 Jednejte s podmínkou výhrady	174
Cvičení 3 Co stojí v cestě, to se stává cestou.....	177
Cvičení 4 Připomínejte si pomíjivost věcí.....	181
Cvičení 5 Rozjímejte o vlastní smrti.....	185
Cvičení 6 Uvažujte o všem tak, že vám to příroda	
propůjčila.....	188
Cvičení 7 Negativní vizualizace: Předvídání	
špatných věcí	192

Cvičení 8 Dobrovolné nepohodlí.....	196
Cvičení 9 Připravte se na nový den: Stoické ranní návyky.....	200
Cvičení 10 Projděte si svůj den: Stoické večerní návyky.....	204
Cvičení 11 Nezapomínejte na vzor: Uvažujte o stoickém Mudrci.....	208
Cvičení 12 Stoické aforismy: Mějte své „zbraně“ vždy pohotově po ruce.....	212
Cvičení 13 Hrajte dobře role vám určené.....	215
Cvičení 14 Zbavte se toho, co není zásadní.....	219
Cvičení 15 Zapomeňte na slávu.....	222
Cvičení 16 Jako minimalista: Žijte jednoduše.....	225
Cvičení 17 Vezměte si zpátky svůj čas: Vynechte zprávy a jiné plýtvání časem.....	229
Cvičení 18 Vyhrávejte v tom, na čem záleží.....	234
Cvičení 19 Staňte se věčným studentem.....	238
Cvičení 20 Co můžete předvést na důkaz prožitých let?.....	241
Cvičení 21 Dělejte, co je třeba udělat.....	245
7. kapitola: Situační cvičení: Jak se vypořádat se sebou, když nastanou problémy?.....	249
Cvičení 22 Váš úsudek vám škodí.....	251
Cvičení 23 Jak se vypořádat se zármutkem.....	254
Cvičení 24 Zvolte si raději odvahu a klid než vztek.....	258

čení 25 Porazte strach přípravou a rozumem.....	263
čení 26 Dávejte vinu svým očekáváním.....	267
čení 27 Bolest a provokace: Skvělé příležitosti pro ctnost.....	271
čení 28 Hra na rovnováhu.....	275
čení 29 Přístup „anti-loutka“	279
čení 30 Život má být náročný.....	283
čení 31 Co je tak nepříjemné <i>Tady a teď?</i>	286
čení 32 Počítejte svá požehnání.....	291
čení 33 Zaměřte se na druhé.....	294
čení 34 Podívejte se z ptačí perspektivy.....	298
čení 35 Pořád ty staré známé věci	301
čení 36 Maso je mrtvé zvíře: Pozorujte objektivně ...	304
čení 37 Vyhybejte se ukvapenosti: Podrobte svoje pojmy zkoušce (!).....	308
čení 38 Konejte dobro, buďte dobří.....	313
Kapitola: Situační cvičení: Jak si poradit	
sebou, když vás zpochybňují jiní lidé?.....	317
čení 39 Všichni jsme částmi stejného těla.....	319
čení 40 Nikdo nechybuje schválně	322
čení 41 Najděte vlastní chyby	326
čení 42 Odpouštějte těm, kdo chybují, a milujte je ...	329
čení 43 Provinilce je lepší politovat než vinit	332
čení 44 Laskavost je síla	335
čení 45 Jak se vypořádat s urážkami.....	337

Cvičení 46 Trénink znamená škrábance.....	342
Cvičení 47 Neopouštějte druhé ani sebe.....	345
Cvičení 48 Kupte si klid – nestojí mnoho.....	350
Cvičení 49 Zkuste se vcítit do jiných lidí.....	353
Cvičení 50 Dobře si vybírejte společnost.....	356
Cvičení 51 Nesuďte nikoho než sebe.....	360
Cvičení 52 Konejte dobro, nejen to, co není zlo.....	363
Cvičení 53 Říkejte jen to, co je lepší nenechat nevyřčené.....	367
Cvičení 54 Naslouchejte s úmyslem rozumět.....	370
Cvičení 55 Jděte příkladem.....	373
Poděkování.....	377
Vybraná bibliografie.....	379
Chcete něco navíc?.....	383