

## OBSAH

PŘEDMLUVA	8
ÚVOD	13

### **PRVNÍ ČÁST: VNÍMÁNÍ**

DISCIPLÍNA VNÍMÁNÍ	27
UVĚDOMTE SI SVOU SÍLU	34
UKLIDNĚTE SE	39
OVLÁDEJTE SVÉ EMOCE	43
TRÉNUJTE OBJEKTIVITU	49
ZMĚŇTE ÚHEL POHLEDU	53
ZÁLEŽÍ TO NA VÁS?	58
ŽIJTE V PŘÍTOMNOSTI	63
UVAŽUJTE JINAK	67
NACHÁZENÍ PŘÍLEŽITOSTI	71
BUĎTE PŘIPRAVENÍ JEDNAT	78

### **DRUHÁ ČÁST: JEDNÁNÍ**

DISCIPLÍNA JEDNÁNÍ	83
JDĚTE NA TO	89
TRÉNUJTE VYTRVALOST	94
OPAKUJTE	100
POSTUPOUJTE KROK ZA KROKEM	105
DĚLEJTE SVOU PRÁCI A DĚLEJTE JI DOBŘE	111
FUNGUJE TO, CO JE SPRÁVNĚ	116

CHVÁLA ÚTOKU ZE ZÁLOHY	121
POUŽIJTE PŘEKÁŽKY JAKO ZBRAŇ PROTI NIM SAMÝM	127
SOUSTŘEDTE SVOU ENERGII	132
OVLÁDNĚTE ÚTOK	136
PŘIPRAVTE SE NA TO, ŽE NIC Z TOHO NEZABERE	141

## **TŘETÍ ČÁST: VŮLE**

DISCIPLÍNA VŮLE	145
VYBUDUJTE SI VNITŘNÍ CITADELU	152
OČEKÁVÁNÍ (NEGATIVNÍ MYŠLENÍ)	157
UMĚNÍ SE PODVOLIT	162
MILUJTE VŠECHNO, CO SE DĚJE: AMOR FATI	168
VYTRVALOST	174
NĚCO VÍC NEŽ VY	180
MYSLETE NA SVOU SMRTELNOST	186
BUĎTE PŘIPRAVENÍ ZAČÍNAT STÁLE ZNOVU	191

PÁR MYŠLENEK NA ZÁVĚR: Z PŘEKÁŽKY SE STÁVÁ CESTA	193
P. S. TEĎ JE Z VÁS FILOSOF. GRATULUJEME	199
PODĚKOVÁNÍ	203
VYBRANÁ LITERATURA	206
SEZNAM ČETBY O STOICISMU	211
DOPORUČENÁ ČETBA	214