Obsah

Úvod: Zvolte si Slunce 8
O této knize

1. část: Objevte svou vnitřní mysl

Kapitola 1 Psychologická mysl 17
Kapitola 2 Rozdělená planeta (Část první) 24
Jak porozumět sobě a svému Šimpanzovi

Kapitola 3 Rozdělená planeta (Část druhá) 49
Jak zvládat svého Šimpanze

Kapitola 4 Měsíc Rádce (Část první) 75
Jak porozumět Počítači ve své mysli

Kapitola 5 Měsíc Rádce (Část druhá) 92
Jak se ovládat svůj Počítač

Kapitola 6 Osobnost a mysl 108
Jak vaše mysl pracuje a ovlivňuje vaši osobnost

2. část: Každodenní život

Kapitola 7 Planeta Ostatní lidé 125
Jak porozumět jiným lidem a navázat s nimi vztah

Kapitola 8 Měsíc Tlupa 142
Jak si zvolit správnou podpůrnou síť

Kapitola 9 Planeta Spojení 151
Jak komunikovat efektivně

Kapitola 10 Planeta Skutečný svět 175
Jak si zajistit správné prostředí

Kapitola 11 Měsíc Instantní stres 181
Jak se vypořádat s krátkodobým stresem

Kapitola 12 Měsíc Chronický stres 196
Jak se vyrovnat s dlouhodobým stresem

3. část: Vaše zdraví, úspěch a štěstí

Kapitola 13 Planeta Stíny a pás asteroidů 208
Jak se starat o své zdraví

Kapitola 14 Planeta Úspěch a její tři měsíce 216
Základ úspěchu

Kapitola 15 Planeta Úspěch 243
Jak si naplánovat úspěch

Kapitola 16 Planeta Štěstí 265
Jak být šťastný

Kapitola 17 Měsíc Sebedůvěra 285
Jak být sebejistý

Kapitola 18 Měsíc Jistota 292
Jak si zajistit bezpečí

Objasnění vědeckého základu Modelu Šimpanze 298

Rejstřík 307