

# **OBSAH**

Předmluva .....	15
Napsali jsme to z vězení .....	17



**JMÉNO:** GARY SPRAKES  
**ZLOČIN:** BRAL ŽIVOT  
PŘILIS VÁŽNĚ

## **ČÁST I OBJEVIT VĚZENÍ (POCHOPIT, PROČ SI ŘÍCT FAK IT)**

Co je vězení? .....	24
Proč máme vězení? .....	41
Jak poznáme, že jsme ve vězení? .....	50
Proč chceme z vězení ven? .....	54



**JMÉNO:** SARAH MAYER  
**ZLOČIN:** NEŠLA ZA SVÝMI  
SNY

## **ČÁST II FANTAZIE O OKOLNÍM SVĚTĚ (PŘEDSTAVA O FAK IT ŽIVOTĚ)**

Letmý pohled do budoucnosti .....	58
-----------------------------------	----



JMÉNO: FRANCO FRANKS  
ZLOČIN: NEVĚŘIL SI

### **ČÁST III ZMAPOVÁNÍ ZDÍ (ZMAPOVÁNÍ TVÝCH „TĚCH“)**

Budova A: Příběh .....	74
Budova B: Strach .....	77
Budova C: Vážnost .....	81
Budova D: Sebepochybnosti .....	84
Budova E: Nedostatek povědomí .....	87
Budova F: Perfekcionismus .....	90
Budova G: Nedostatek fantazie .....	93
Budova H: Co je skutečné? .....	100



JMÉNO: SUE TAYLOR  
ZLOČIN: MUSELA VYNIKAT  
VE VŠEM

### **ČÁST IV PROBOURAT ZDI (VYKAŠLAT SE NA TO)**

Probouřat zdi příběhu .....	104
Probouřat zdi strachu .....	109
Probouřat zdi vážnosti .....	115
Probouřat zdi sebepochybností .....	120
Probouřat zdi nevědomosti .....	125
Probouřat zdi perfekcionismu .....	129
Probouřat zdi nedostatku fantazie .....	134
Probouřat zdi víry, že je to skutečné .....	139



**JMÉNO:** JIM MANKOVICH  
**ZLOČIN:** CHTĚL MÍT  
VŠECHNO  
POD KONTROLOU

## **ČÁST V** **NÁSTROJE, KTERÉ NÁM MOHOU POMOCI** **PŘI ÚTĚKU (JAK POUŽÍT FAK IT)**

Fak it. Vykašli se na to .....	144
Fak it. Jdi do toho .....	147
Fak it. Dva v jednom, návod k použití ...	151



**JMÉNO:** GABBY SANDERS  
**ZLOČIN:** NEVĚŘILA  
V KOUZLO ŽIVOTA

## **ČÁST VI** **PROSTUPOVAT ZDMI** **(DOSÁHNOUT STAVU FAK IT)**

Procházet zdmí pomocí kouzel .....	154
Oddej se tomu .....	159
Uvolni to .....	160
Dodej tomu energii .....	168
Zneutralizuj to .....	180
Přestaň na to myslet .....	185
Poděkuj tomu .....	191
Dbej o to .....	196
Měj to rád .....	202
Dýchej to .....	204
Prociťuj to .....	207
Vyjádři to .....	209
Věř tomu .....	214
Přilákej to .....	220
Stav Fak it .....	229



JMÉNO: OSWALDO ORLANDO  
ZLOČIN: PŘILÍŠ DAL  
NA DRUHÉ

## ČÁST VII JAK PŘEŽÍT STŘELBU (JE MI JEDNO, CO SI MYSLÍŠ)

Kdo si bude chtít vystřelit? . . . . .	240
Jak se vyhnout kulce . . . . .	246
Když dostaneš zásah . . . . .	251



JMÉNO: FINN FINLAY  
ZLOČIN: DAL PŘEDNOST  
KARIÉRE PŘED VŠÍM,  
CO MĚL RÁD

## ČÁST VIII JAK SE ŽIJE... NA SVOBODĚ (MŮJ ŽIVOT S FAK IT)

Být svobodný, přijet do města a zapomenout proč . . . . .	256
Jak být svobodný v práci . . . . .	259
Jak být svobodný, když jsi bohatý . . . . .	266
Jak být svobodný, když jsi vázán vztahy . . . . .	273
Jak být svobodný, když jsi v pohodě . . . . .	279
Jak být svobodný, když nic nefunguje . . . . .	287
Jak být svobodný, když se něco stane . . . . .	293
Jak být svobodný a žít beta život . . . . .	299
Jak být svobodný a vylepšit si životní standard . . . . .	303
Jak být svobodný jen tak mimochodem . . . . .	307

Dostat se na svobodu, být svobodný,  
zůstat svobodný a pochopit to  
Pravá podstata Fak it terapie . . . . . 312

DOSLOV . . . . . 316

**DODATEK I**

Výsledky Fak it testu  
(V jakém stavu se právě nacházíš) . . . . . 318

**DODATEK II**

Konec *Vykoupení*  
*z věznice Shawshank* . . . . . 320

GAIA A JEJÍ ZÁVĚREČNÉ  
KOUZELNÉ PONAUCENÍ . . . . . 321

O AUTOROVI . . . . . 323