

Obsah

1. KAPITOLA

Pomoc! Neumím se rozhodnout!	11
Proč je tak těžké se rozhodovat.	11
Při každém rozhodování se hlásí o slovo dva mozkové systémy.	18

2. KAPITOLA

Těstoviny, nebo rýži?	25
Jsem líný pořád se rozhodovat...	25
Kdo to má snazší: muži, nebo ženy?	28
Kdo se tedy rozhoduje lépe: muži, nebo ženy?	32

3. KAPITOLA

Ještě pořád se sázíš, nebo už si vybíráš.	37
Co jsou to rozhodnutí?	37
Každé rozhodnutí je sázka	38
Každé rozhodnutí pro něco je jedna věc proti x možným alternativám	39

4. KAPITOLA

Může to být o pár deka víc?	47
Potřebujeme mít méně na výběr, než si připouštíme	47

5. KAPITOLA

Ted' ještě ne, až za chvíli!	53
Umět si počkat je také volba	53
Nerozhodnout se je sice řešení, jenže ne zrovna nejlepší . .	58

6. KAPITOLA

Všechno si musím udělat sám	65
Delegovat rozhodnutí – podvědomě	65
Delegovat rozhodnutí – vědomě	67

7. KAPITOLA

Tohle není problémová zóna, to je náš druhý mozek	75
Hlava, nebo břicho?	75
Učte se naslouchat své intuici	82
Jak spolehlivá je intuice?	89
Trénujte svou intuici	90

8. KAPITOLA

Kdy, ne-li dnes? Kdy, ne-li teď?	95
Je lepší krátkodobá, nebo dlouhodobá volba?	95
Proč byste měli přijímat krátkodobá rozhodnutí	100
Jsou rychlá rozhodnutí lepší, nebo horší?	101
Kdy se můžeme rozhodovat rychle?	103
Jak se rozhodovat rychleji	106
Více času na důležitá rozhodnutí	111

9. KAPITOLA

Techniky rozhodování: volba je trápení	115
Kdo chce, ten najde	115
Seznam pro a proti	116
Seznam Benjamina Franklina	117
Rozhodovací strom	118
Rozhodovací myšlenková mapa	119
Rozhodovací matice	120
Metoda Zvaž všechny skutečnosti (Consider All Facts – CAF)	121
Metoda Zvaž to nejlepší (Consider the Best)	123
Plátková metoda	124
Změna hlediska	125
Analýza To nejlepší / To nejhorší (Best Case / Worst Case)	126
Rozhodovací otázky	128
Metoda cestování časem	129

10. KAPITOLA

Ano, ne, možná	133
Tipy pro akutní nouzový stav	133
Pomoc, závora! Blíží se spásný nápad	137

11. KAPITOLA

Ale tohle přece není to, co jsem chtěl!	143
Proč jsme posléze nespokojení?	143

12. KAPITOLA

Tudy, prosím	149
Znáte své cíle?	149
Cíle pro nejdůležitější životní oblasti	152
Cvičení: můj život pod lupou	154
Jak si občas sami stojíme v cestě	160

13. KAPITOLA

Myšlení je jako googlování, jen mnohem víc cool	165
Naše rozhodnutí jsou všechno možné, jen ne objektivní	165
Následujících chyb vnímání byste se měli vyvarovat	173
Nesmíte věřit všemu, co si myslíte	183

14. KAPITOLA

Kup si mě! Kup si mě! Kup si mě!	189
Rozhodování při nákupech	189
Jak cena ovlivňuje rozhodnutí nakoupit	193
Podlý slevový trik	198
Proč Eskymáci nenakupují chladničky	202
Pozor! Obchodní domy jsou plné svodů a pokušení	213
Jinak se při nakupování chovají ženy a jinak muži	217

15. KAPITOLA

Motýli v břiše nikoho nenasytí	221
Rozhodování v lásce	221
Kritéria pro výběr partnera – neboli jak láska začíná	222

16. KAPITOLA

Povolání přece znamená „být povolán“, nebo ne?	233
Rozhodování ohledně zaměstnání	233
Seberealizace versus optimální finanční ohodnocení . . .	237
Změnit práci, nebo zůstat?	242

17. KAPITOLA

Pardon, ale nemohl jsem si pomoci!	247
Proč zdůvodňujeme svá rozhodnutí	247
Jednoznačné rozřešení	249
Jak ospravedlnit vlastní rozhodnutí?	253

18. KAPITOLA

Cíle dosaženy – vyřízeno!	257
Je vůbec možné se úspěšně rozhodovat?	257
Co si počít, když už jsme se rozhodli špatně?	262
Vytěžit z chybného rozhodnutí to nejlepší	266
Skutečně důležité je to, čeho budeme na konci života litovat	269

Doslov	271
-------------------------	-----

Literatura	273
-----------------------------	-----

Linky	275
------------------------	-----