

# OBSAH

Úvod — 13

1 — *Podvědomé chování, které vám brání žít tak,  
jak byste chtěli* — 15

2 — *Psychologie každodenního řádu* — 19

3 — *Deset věcí, které emočně inteligentní lidé nedělají* — 23

4 — *Jak se nám odcizují lidé, které jsme kdysi milovali* — 27

5 — *Šestnáct znaků sociálně inteligentních lidí* — 31

6 — *Nepříjemné pocity, které však ukazují,  
že jste na správné cestě* — 37

7 — *Co se vám snaží říci pocity, které nejúporněji potlačujete* — 41

8 — *Co ve vás není „já“* — 45

9 — *Dvacet znaků toho, že se vám daří lépe, než si myslíte* — 47

10 — *Jak prorazit svůj strop a jak si sami bráníme  
v dosažení skutečného štěstí* — 51

11 — *Štěstí dokonalosti* — 59

12 — *Příkop mezi věděním a konáním: proč se vyhýbáme tomu, co je pro nás nejlepší, a jak se natrvalo vypořádat s odporem — 61*

13 — *101 věcí, o kterých byste měli přemýšlet více než o tom, co vás užírá — 65*

14 — *Očekávání, od nichž se musíte oprostít ještě před třicítkou — 77*

15 — *Pokud nevíte, co si počít se svým životem, přečtěte si toto — 83*

16 — *Osm kognitivních zkreslení, která utvářejí způsob, jakým vnímáte — 85*

17 — *Co emočně silný člověk nedělá — 89*

18 — *Deset hlavních faktů ohledně emocí, kterým bychom měli rozumět lépe — 93*

19 — *Drobnosti, které ovlivňují vaše vnímání vlastního těla, aniž si to uvědomujete — 97*

20 — *Jaké cíle si nastavit, abyste si více užívali, co máte, a méně se hnali za tím, co nemáte — 101*

21 — *102 způsobů, jak nepřipustit, aby vám iracionální myšlenky ničily život — 105*

22 — *Zen jako nedílná součást kreativity — 119*

23 — *Vše je vám nápomocno: jak se lidé se silnou vnitřní motivací stávají nejlepší verzí sebe sama — 123*

24 — *Jak poznat, že jediné, co vám brání ve štěstí, jste vy — 125*

- 25 — *Jak se nezaseknout a zautomatizovat si návyky ve třech fázích — 129*
- 26 — *Zásadní otázka, kterou si musíte položit: neunavilo vás žadonit o něčí lásku? — 131*
- 27 — *Stůjte nohama na zemi: mantra, která připomíná, že váš život se odehrává nyní — 133*
- 28 — *Šestnáct otázek, díky nimž pochopíte, kdo jste (a kam se máte ubírat) — 135*
- 29 — *Jak poznat, že jste se posunuli více, než si myslíte — 139*
- 30 — *Co svědčí o tom, že jediný problém s vaším životem je to, jak o něm přemýšlíte — 143*
- 31 — *Diskutujete inteligentně? Sedm hlavních způsobů, jak se lidé prou – od obrany až po popírání — 147*
- 32 — *Znaky toho, že vaše mentální krize je ve skutečnosti emočním průlomem — 149*
- 33 — *Přestaňte se trápit tím, jak se váš život jeví, a zaměřte se na svůj pocit z něj — 153*
- 34 — *Proč není radno usilovat o pohodlí a jistotu — 157*
- 35 — *Šest pilířů sebeúcty: nejde o to, jak se cítíte, nýbrž o to, na co se cítíte — 159*
- 36 — *Proč byste měli poděkovat těm, kdo vám v životě nejvíce ublížili — 163*
- 37 — *Snaha najít smysl života je tím, co vás ve skutečnosti brzdí — 167*

38 — *Jak detoxikovat svou mysl (a nezavrhnout civilizaci) — 169*

39 — *Dvanáct signálů toho, že problém s vaším životem spočívá ve způsobu, jakým o něm přemýšlíte — 175*

40 — *Proč logicky myslící lidé žijí lépe (v generaci, která staví na piedestal vášeň) — 179*

41 — *Co o sobě potřebujete vědět, než budete mít život, který si přejete — 187*

42 — *Co emočně zdraví lidé dělají správně — 193*

43 — *Jak měřit dobrý život — 197*

44 — *Jak naslouchat hlasu, který k nám mluví beze slov — 201*

45 — *Prožitky, pro které nám ve slovníku chybí výraz — 203*

46 — *Znaky toho, že jste svým nejhorsším nepřítelem, aniž si to uvědomujete — 207*

47 — *Co kdybychom místo těl viděli duše — 211*

48 — *Šestnáct důvodů, proč vám stále chybí láska, o kterou stojíte — 213*

49 — *Jak letos můžete opravdu změnit svůj život — 219*

50 — *Jak nepodléhat cizím modlám — 223*

51 — *Jak se vymanit z moci, kterou nad námi má představa o někom jiném — 229*

52 — *Proč si podvědomě libujeme ve vytváření problémů — 233*

- 53 — *Proč duše vyžaduje tělo — 235*
- 54 — *Význam klidu: proč je tak důležité vyhradit si čas na nicnedělání — 239*
- 55 — *Jak se vážete na lidi a proč vám to překáží ve vztazích — 243*
- 56 — *Šestnáct způsobů, jakými se potlačené emoce projevují ve vašem životě — 247*
- 57 — *Padesát výpovědí o tom, která myšlenka je nejvíce osvobozující — 251*
- 58 — *Pokud vám ještě nebylo třicet, není pozdě začít znovu — 259*
- 59 — *Sedmnáct představ o vašem životě, které vás brzdí v rozletu — 261*
- 60 — *Jak se stát člověkem, který si zaslouhuje život, po němž toužíte — 265*
- 61 — *Co očekáváme od ostatních (ale málokdy to chceme sami změnit) — 271*
- 62 — *Nemusíte se bezpodmínečně mít rádi, abyste byli hodni lásky jiných — 275*
- 63 — *Třicet otázek, které byste si měli položit, pokud jste dosud nenašli vztah, který chcete — 277*
- 64 — *Největší tabu naší kultury je radikální upřímnost – a to je náš problém — 281*
- 65 — *Sedm důvodů, proč zlomené srdce bývá klíčem k lidskému růstu — 285*

- 66 — *Proč nejvíce lpíme na tom, co pro nás  
vlastně nic neznamena — 289*
- 67 — *Na co je život mezi dvacítkou a třicítkou příliš krátký — 291*
- 68 — *Spokojený člověk nepotřebuje svolení ostatních  
+ dalších jedenáct pravd, které naplnění lidé chápou — 299*
- 69 — *Co vědí lidé, kteří přišli o lásku — 305*
- 70 — *Jednoduchost — 309*
- 71 — *Osmnáct drobných připomenutí pro všechny,  
kteří mají pocit, že nevědí, co si počít se svým životem — 313*
- 72 — *Umění vnímavosti aneb jak  
se vyhnout sebenenávisti — 317*
- 73 — *Deset otázek, které byste si měli položit,  
pokud nevíte, jak dál — 323*
- 74 — *Nic nemůžeme nechat jít – můžeme jen akceptovat,  
že už je to pryč — 327*
- 75 — *Jste sbírka povídek, nikoli román — 331*
- 76 — *Každodenní signály toho, že svět prochází  
posunem vědomí — 333*
- 77 — *Proč si tak libujeme ve svém utrpení — 337*
- 78 — *Co lze nalézt v samotě — 339*
- 79 — *Jak vychovat generaci dětí,  
které nebude sužovat úzkost — 341*

- 80 — *Emoční inteligence pro začátečníky:  
proč potřebujeme bolest — 345*
- 81 — *Každý váš vztah je primárně vztahem  
s vámi samotnými — 349*
- 82 — *Patnáct drobností, které prohloubí váš vztah  
s někým, na kom vám záleží — 351*
- 83 — *Budte šťastnější, než si myslíte, že si zasloužíte — 355*
- 84 — *Jak myslet sami za sebe: návod v osmi krocích — 359*
- 85 — *Velmi důležitý důvod, proč dáváme lásku lidem,  
kteří nám ji neumějí oplácet — 363*
- 86 — *Ne každý vás miluje způsobem, kterému rozumíte — 365*
- 87 — *Jak zkrotit své vnitřní démony — 369*
- 88 — *Proč odmítáme pozitivní myšlení — 371*
- 89 — *Filozofie absence odporu: jak se naučit jít s proudem  
a nestát se při tom rohožkou na boty — 373*
- 90 — *Nejlaskavější k sobě musíte být, když máte pocit,  
že si to nejméně zasloužíte — 375*
- 91 — *Patnáct nejběžnějších typů zkresleného myšlení — 377*
- 92 — *101 věcí, které jsou důležitější než vzhled vašeho těla — 383*
- 93 — *Sedm zenových principů pro moderní život — 393*
- 94 — *Šest znaků zdravé sociální citlivosti — 397*

- 95 — *Nynějšík je vše, co máte* — 399
- 96 — *Umění bezmyšlenkovosti* — 401
- 97 — *Rozdíl mezi tím, co cítíte a co si myslíte, že cítíte* — 405
- 98 — *Síla negativního myšlení* — 409
- 99 — *Co dělat, abyste se vyléčili z úzkosti* — 413
- 100 — *Přestaňte usilovat o štěstí* — 419
- 101 — *Co byste měli vědět, když procházíte metanoiou:  
změnou myšlenek, pocitů, sebe či způsobu myšlení* — 421