

Obsah

Poznámka pro čtenáře	9
Úvod: Děláním jen to, že ukazují, a doufám, že se díváte	10
1 Váš život má smysl	13
2 Štěstí si můžete naplánovat	14
3 Nemusíte vyhrát pokaždé	16
4 Vaše cíle by měly být vzájemně sladěny	17
5 Při srovnávání s druhými buďte opatrní	18
6 Pěstujte přátelské vztahy	20
7 Vypněte televizi	22
8 Přijměte sebe sama, a to nepodmíněně	23
9 Uvědomte si, odkud pocházíte	24
10 Když se uložíte ke spánku, nemyslete na víc než jednu věc	25
11 Přátelství je cennější než peníze	27
12 Stanovte si reálné cíle	28
13 Buďte otevření novým myšlenkám	30
14 Řekněte druhým, jak jsou pro vás důležití	31
15 Pokud si nejste jisti, zvolte pozitivní postoj	32
16 Věřte si	34
17 Dejte si pozor, abyste to se sebedůvěrou nepřehnali	35
18 Nezůstávejte se svými problémy sami	36
19 Nebojte se stárnutí	37
20 Vytvořte si harmonogram domácích prací	38
21 Nesnažte se druhé příliš chránit	39
22 To, co chcete, už možná máte	40
23 Neopouštějte své náboženství	41
24 Co slíbíte, to také udělejte	39
25 Nechovejte se ke svým přátelům a ke své rodině agresivně	40
26 Fanděte místnímu týmu	41
27 Nepleťte si majetek se skutečnými životními úspěchy	42

28	Každý vztah je jiný	47
29	Neříkejte si: „Co kdyby...“	49
30	Zapojte se do veřejně prospěšné činnosti	50
31	Nedosáhnete-li svých cílů, budete trpět	52
32	Cvičte	54
33	Nepodceňujte malé věci – mohou mít velký význam	55
34	Není důležité, co se stalo, ale co si o tom myslíte	56
35	Najděte si se svými blízkými nějakého společného koníčka	57
36	Smějte se	58
37	Neupínejte se na jediný aspekt svého života	59
38	Sdílejte	60
39	Je lepší mít moc práce než se nudit	61
40	Spokojenost je relativní	62
41	Naučte se používat osobní počítač	64
42	Pokuste se méně myslet na nepříjemné lidi a problematické záležitosti	65
43	Usilujte o zachování blízkých rodinných vztahů	67
44	Denně jezte ovoce	69
45	Radujte se z toho, co máte	70
46	Uvažujte konkrétně	71
47	Pomáhejte druhým	72
48	Neobviňujte se	73
49	Usmiřujte znesvářené	75
50	Chovejte zvířata	76
51	Chápejte svou práci jako povolání	77
52	Nikdy nezrazujte své zásady	79
53	Řekněte svým blízkým, čím vás zraňují	80
54	Dobře spěte	81
55	Kupte si, co se vám líbí	82
56	Každý den udělejte něco, co zvýší kvalitu vašeho života	83
57	Buďte pružní	84
58	Všechno pomine	85
59	Buďte svým vlastním fanouškem	86
60	Zapojte se do skupiny	87
61	Myslete pozitivně	88
62	Konec přijde, můžeme však na něj být připraveni	89

63	Důležitější je, jak svět vidíme, než jaký je	90
64	Mějte vždy po ruce papír a tužku	91
65	Pomozte někomu ve svém okolí	92
66	Nebudte ke svým blízkým příliš kritičtí	93
67	Soustřeďte se buďto na celek, nebo na detaily	94
68	Dělejte to, co dobře umíte	95
69	Navštivte svého souseda	96
70	Usmívejte se	97
71	Dívejte se na svět vlastníma očima, ne očima televize	98
72	Rozhodnutí je vždycky na vás	100
73	Budte příjemní	101
74	Nezanedbávejte žádnou část svého života	102
75	Poslouchejte hudbu	103
76	Nechejte se vést svými cíli	104
77	Přistupujte ke svému zaměstnání pozitivně	105
78	Nezapomínejte na zábavu	106
79	Věřte v konečné vítězství spravedlnosti	107
80	Zavzpomínejte si	108
81	Budte svědomití	110
82	Nezabývejte se zbytečně neřešitelnými konflikty	111
83	Radujte se z obyčejných věcí	112
84	Nemyslete na katastrofy, ale na přísliby budoucnosti	113
85	Pěstujte nějakého koníčka	114
86	Nezávidte druhým jejich pěkné vztahy	115
87	Dopřejte si čas na adaptaci	117
88	Zaměřte se na to, co je pro vás opravdu důležité	118
89	Uvědomte si, že absolutní spokojenost neexistuje	120
90	Obklopte se příjemnými vůněmi	122
91	Nepřipusťte, aby vaše cíle určovali druzí	123
92	Jste jedinečný. Nemusíte nikoho napodobovat	124
93	Uvědomte si, co vás činí šťastnými a co nešťastnými	125
94	Nepřestávejte číst	126
95	Chceme, aby nás někdo potřeboval	127
96	Řekněte si: „No a co...“	128
97	Stanovte si cíl	129
98	To nejlepší máte teprve před sebou	130

99	Štěstí se nedá koupit za peníze	131
100	O svém životě rozhodujete vy sami	132