

OBSAH

1. Kdo je optimistou? 5
2. Termanova studie životního běhu 10
3. Optimisté žijí déle...
 - protože očekávají jen to nejlepší 15
 - protože věří ve štěstí 20
 - protože jsou ochotni se změnit 22
 - protože si osvojili dobré návyky a postoje 27
 - protože uskutečňují svoje přání 31
 - protože jsou plni sebedůvěry 41
 - protože věří v dobro 46
 - protože přijímají dobré i zlé 48
 - protože prožívají události vědomě 50
 - protože se naplňují radostí 54
 - protože mají v duši klid a mír 56
 - protože vždy dokáží nalézt východisko 58
 - protože žijí, jak chtějí 62
 - protože neznají nepřekonatelné překážky 64
 - protože jsou svobodní 66
 - protože nalézají nová řešení 70
 - protože znají svou cenu 73
 - protože vidí sebe samé takovými, jací jsou 76
 - protože mají rádi sebe samé 81
 - protože nejsou lehce zranitelní 83
 - protože zužitkovávají svoje zkušenosti 86
 - protože jsou plní života 89
 - protože umějí využít čas 93
 - protože dokáží čekat 97
 - protože zůstávají bdělí 100
 - protože nejsou úzkoprsí 104

protože si nedělají vážné starosti	106
protože myslí pozitivně	109
protože dokáží odolávat krizím	113
protože mají smysl pro humor	116
protože mají vlastní hlavu	120
protože umějí říci ne!	123
protože umějí říci já!	125
protože se líbí sami sobě	128
protože rozumějí signálům svého těla	131
protože neusilují o harmonii za každou cenu	134
protože dokáží usměrnit svoje city	137
protože znají svoje síly	141
protože mají svoji trucovnu	145
protože se dovedou smát	147
protože si umějí poplakat	150
protože přiznávají svoje slabosti a chyby	152
protože umějí řešení problémů odložit	155
protože se dokáží vzdát věcí i vztahů	159
protože umějí být vděční	162
protože jsou hodni úcty	164
protože si nechají pomoci	166
protože jsou ochotni nechat se překvapit	169
protože jsou snílci	172
protože neohýbají páteř	176
protože neprojevují falešnou skromnost	178
protože dokáží učinit první vstřícný krok	181
protože se dokáží zkoncentrovat	184
protože dokáží oddělit zrno od plev	187
protože se dokáží nadchnout	190