

# Obsah

Úvodem .....	9
<b>1. Část první: Jak lépe poznat sami sebe .....</b>	<b>11</b>
1.1 Čím se povahou lišíme od druhých .....	11
1.2 Jak lépe poznat a využít své silné stránky .....	15
1.3 Proč a jak sledovat své zvyky .....	18
1.4 Zvyky které stresují .....	21
1.5 Zlozvyky, bránící plně využívat rozumových schopností .....	24
1.6 Jak čelit ztrátě motivace .....	27
1.7 Jak koučovat sami sebe .....	29
1.8 Jak se zbavit zvyku odkládat důležité úkoly a rozhodnutí .....	32
1.9 Šest důvodů, proč někteří lidé nikdy neuspějí .....	34
1.10 Pět rozšířených psychologických mýtů .....	37
<b>2. Část druhá: Jak se lépe rozhodovat .....</b>	<b>41</b>
2.1 Proč a jak zvýšit svou schopnost kriticky uvažovat .....	41
2.2 Jak se vyvarovat nejčastějších chyb při rozhodování .....	45
2.3 Proč a jak se nerozhodovat pod vlivem většiny .....	48
2.4 Úskalí přílišného zobecňování .....	51
2.5 Jak čelit sklonu řídit se místo faktů jejich „zarámováním“ .....	53
2.6 Jak uplatnit prospěšné myšlenkové zkratky: Occamova, Hanlonova a Popperova břitva .....	57
2.7 Jak při rozhodování nakládat s riziky .....	60
<b>3. Část třetí: Jak lépe kontrolovat své emoce .....</b>	<b>65</b>
3.1 Jak omezit nadměrný strach .....	65
3.2 Proč a jak nepropadat sebelítosti .....	67
3.3 Jak posílit sebedůvěru .....	71
3.4 Jak bránit přílišnému kolísání nálady .....	74
3.5 Jak pomoci vůli .....	78
3.6 Jak překonat pocit „naučené bezmocnosti“ .....	81



3.7	Jak žít v nejistotě .....	85
3.8	Proč a jak bojovat s nudou .....	88
3.9	Jak bránit tomu, aby emoce narušovaly rozumná finanční rozhodnutí .....	91
<b>4.</b>	<b>Část čtvrtá: Skrytá zákoutí mysli .....</b>	<b>95</b>
4.1	Kdy a jak nás myšlení klame .....	95
4.2	Nejčastější mylné představy, kterými si s námi mysl zahrává .....	98
4.3	Jak čelit sklonu popírání skutečnosti .....	100
4.4	Jak omezit sklon k „negativnímu zkreslení“ .....	104
4.5	Jak se vypořádat se svými démony .....	107
<b>5.</b>	<b>Část pátá: Jak lépe „číst“ druhé .....</b>	<b>111</b>
5.1	Jak číst myšlenky a pocity druhých .....	111
5.2	Nebezpečí unáhlených soudů o druhých .....	114
5.3	Proč a jak býváme ve vztahu k druhým zaujatí .....	118
5.4	Proč druhým občas přisuzujeme vlastnosti, které máme my sami ....	121
5.5	Jak v rozhovoru poznat, že druhá strana lže .....	125
5.6	Proč nevěřit mýtu, že protiklady se přitahují .....	128
<b>6.</b>	<b>Část šestá: Jak úspěšně komunikovat .....</b>	<b>129</b>
6.1	Sedm návyků, jež zvýší naše sympatie u druhých .....	129
6.2	Kdy a jak využít při komunikaci „zrcadlení“ .....	132
6.3	Jak působit přesvědčivěji .....	136
6.4	Chcete-li zaujmout, vyprávějte příběhy .....	138
6.5	Jak druhé při jejich rozhodování „postrčit“ .....	141
6.6	Proč a jak požádat o to, co chceme .....	144
6.7	Jak získat přízeň: efekt Benjamina Franklina .....	147
6.8	Jak jednat s lidmi, kteří nedokážou naslouchat .....	150
6.9	Proč a jak se vyvarovat destruktivní komunikace .....	154
6.10	Proč je důležité se usmívat .....	157
<b>7.</b>	<b>Část sedmá: Jak zvýšit pracovní úspěšnost a spokojenost .....</b>	<b>161</b>
7.1	Jak pracovat tak, abychom nebyli vyčerpaní – Paretovo pravidlo .....	161
7.2	Jednoduché zvyky, které zlepší pracovní výsledky .....	164



7.3	Zbytečnosti, které berou čas .....	168
7.4	Jak zlepšit vztahy na pracovišti .....	170
7.5	Jak řešit spory v pracovních a obchodních vztazích .....	172
7.6	Jak lépe porozumět jednání spolupracovníků .....	176
7.7	Jak řídit svého šéfa .....	178
7.8	Proč a jak se stát na pracovišti lídrem .....	182
7.9	Jak přežít v korporaci .....	185
7.10	Jak vyjít se sociopatem na pracovišti .....	188
7.11	Jak se bránit syndromu vyhoření .....	191
7.12	Jak do sebe investovat .....	193
7.13	Proč a jak vypnout o dovolené .....	197
<b>8.</b>	<b>Část osmá: Jak jednat s podvodníky, manipulátory a dalšími škůdci ....</b>	<b>201</b>
8.1	Šesttypů osob, kterým se raději vyhnout .....	201
8.2	Jak rozpoznat, komu nevěřit .....	204
8.3	Jak poznat patologické lháře: syndrom barona Prášila .....	207
8.4	Jak čelit podvodníkům a rozpoznat je dřív, než nás napálí .....	211
8.5	Jak rozpoznat šarlatány .....	215
8.6	Jak čelit pouťovým efektům a nepodlehnout Barnumovu principu .....	218
8.7	Jak se vypořádat s argumentačními fauly .....	221
8.8	Jak přelstít manipulátory .....	225
8.9	Jak reagovat na osoby, které se nás snaží zastrašit .....	228
8.10	Jak čelit konspirátorům .....	231
8.11	Jak rozpoznat žvanily .....	235
8.12	Upíři mezi námi: jak je rozpoznat a bránit se jejich vlivu .....	237
8.13	Jak jednat s „temnými“ osobnostmi .....	241
	<b>Závěrem .....</b>	<b>245</b>
	<b>O autorovi .....</b>	<b>249</b>