

## **OBSAH**

|   |           |
|---|-----------|
| Čtyři ctnosti                               | 7         |
| Úvod  | 11        |
| <b>I. VNĚJŠEK (TĚLO)</b>                    | <b>19</b> |
| Ovládání těla                               | 20        |
| Ranní ptáče dál doskáče                     | 32        |
| Nejlépe žije, kdo se nešetří                | 35        |
| Shod'te okovy                               | 39        |
| Zbavte se zbytečností                       | 42        |
| Uklid'te si stůl                            | 45        |
| Bud'te na značkách                          | 48        |
| I na drobnostech záleží                     | 51        |
| Akčnost nade vše                            | 53        |
| Zpomalte, abyste mohli zrychlit             | 56        |
| Usilovně trénujte                           | 59        |
| Prostě pracujte                             | 62        |
| Šaty dělají úspěch                          | 65        |
| Vyhledávejte nepohodlí                      | 69        |
| Vyhrňte si rukávy                           | 72        |
| Spánek je projev charakteru                 | 76        |
| Co jste schopni vydržet                     | 79        |
| Tělo není vše                               | 86        |
| <b>II. VNITŘNÍ SFÉRA (TEMPERAMENT)</b>      | <b>87</b> |
| Umění ovládnout sebe sama...                | 88        |
| Takto se dívejte na všechno                 | 99        |
| Srovnejte si priority                       | 103       |
| Soustředit se, soustředit se, soustředit se | 107       |
| Počkejte si na ty sladké plody              | 110       |
| Perfekcionismus je hřích                    | 113       |
| Začněte tím, co je těžké                    | 116       |
| Dokážete se zvednout?                       | 118       |
| Souboj s bolestí                            | 122       |
| Souboj s potěšením                          | 127       |
| Nenechte se vyprovokovat                    | 131       |
| Pozor na toto šílenství                     | 134       |
| V tichu je síla                             | 138       |
| Držte se na uzdě                            | 141       |
| Kroťte své ambice                           | 145       |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Peníze jsou (nebezpečný) nástroj | 149 |
| Každý den se zlepšujte           | 154 |
| Podělte se o své břemeno         | 157 |
| Respektujte čas                  | 161 |
| Nastavte si hranice              | 164 |
| Vydávejte ze sebe maximum        | 168 |
| Temperament není vše             | 173 |

### **III. ZNAMENITOST (DUŠE)** 177

|  |     |
|--|-----|
| Povzňte se                               | 178 |
| Tolerance k ostatním, přísnost k sobě    | 191 |
| Pomáhejte ostatním, aby se zlepšovali    | 195 |
| Důstojnost pod tlakem                    | 198 |
| Neste břímě jiných                       | 202 |
| Bud'te k sobě laskaví                    | 205 |
| Kouzlo dávání                            | 208 |
| Nastavte druhou tvář                     | 211 |
| Umění couvat                             | 214 |
| Jak zvládnout nezvládnutelné             | 218 |
| Bud'te nejlepší                          | 221 |
| Flexibilita je síla                      | 224 |
| Nezměnění úspěchem                       | 228 |
| Sebekázeň je ctnost. Ctnost je sebekázeň | 233 |

|  |     |
|--|-----|
| Doslov                                       | 237 |
| Co si mám přečíst teď?                       | 245 |
| Co když mne zajímají další doporučené knihy? | 245 |
| Poděkování                                   | 247 |