

OBSAH

Čtyři ctnosti	7
Úvod	11
I. VNĚJŠEK (TĚLO)	19
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
II. VNITŘNÍ SFÉRA (TEMPERAMENT)	87
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
Budte k sobě laskaví	205
Kouzlo dávání	208
Nastavte druhou tvář	211
Umění couvat	214
Jak zvládnout nezvládnutelné	218
Budte 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