
Obsah

O autorovi	8
Poděkování	9
Úvod	11
O čem je tato kniha	14

ČÁST PRVNÍ Stroj na obavy

1. kapitola Cena za ochranu	19
Lukášův boj	19
Moje mysl, můj bodyguard	22
Past odporu	24
Paradox potlačování myšlenek	28
2. kapitola Den ze života myslí	33
Co je to mysl?	33
Proč si mysl dělá starosti?	36
Jak s námi mysl komunikuje	38
Úzkost a deprese: starobylé nástroje v moderní době	40
Mysl jedná vždy racionálně – z určitého úhlu pohledu	43
3. kapitola Nechte mysl dělat svou práci	45
Z pohledu myslí je vždy nejdůležitější přežití	47
Myšlenky nejsou fakta	49
Sledování myšlenek	52
Sledování emocí	54
Odstup od plaziho mozku	56

ČÁST DRUHÁ Mysl se nestará o vaše štěstí

4. kapitola Jak mysl využívá minulost	61
Jak Penelopa opustila své hodnoty	61
Minulost není problém	64
5. kapitola Zkreslené vnímání mysli a zkreslené vzpomínky	75
Čeho se mysl bojí a jak reaguje	77
Význam zkreslených vzpomínek pro přežití	79
Jak mysl nastavuje pravidla, která nás mají ochránit	82
6. kapitola Hodnoty a jednání v souladu s nimi	85
Naučte mysl tolerovat hodnoty	86
Vyšší mysl	88
Objevte své hodnoty	90
Řiďte si svůj život, ne mysl	95
Nečekejte, až se myšlenky a pocity změní – je to past	100
Vezměte mysl s sebou na cestu za svými hodnotami	103

ČÁST TŘETÍ Čtyři vynucovací techniky mysli – a jak jim čelit

7. kapitola Co platilo kdysi, platí i teď	107
Co Magda o Adamovi neví	108
Proč se mysl spoléhá na minulost	115
8. kapitola Trumfové karty a dvojí metr	119
Trumfové karty	120
Jak reagovat na trumfové karty	126
Dvojí metr	129
Pozorujte a zachovejte si odstup	135
9. kapitola Pesimistické myšlení	137
Nejde o pesimismus, ale o řízení chyb	139
Pesimismus, pravěký lék v moderní době	141
Život s pesimistickou myslí	144

10. kapitola Rychlé řešení	151
Jak mysl soupeří sama se sebou	153
Jak překonat zlovyk okamžitého uspokojování potřeb	157
Jak zvládat touhu po okamžitém uspokojení	161

ČÁST ČTVRTÁ Nálada, životní styl a psychická flexibilita

11. kapitola Vítejte ve svém stavu mysli	167
Martina nálada	167
Nedůvěřujte každé změně nálady	169
Mysl se možná mýlí	173
Opačná reakce – cesta k hodnotám	175
Brát či nebrat léky	178
12. kapitola Myslete na základní fakta	181
Jak nás mohou zdravé návyky chránit před svody mysli	184
Poslední cvičení na závěr: jak zvýšit psychickou flexibilitu na celý život	196
Literatura	200