

OBSAH

Úvod — 13

- 1 — *Ako vám podvedomie bráni žiť vytúžený život* — 15
- 2 — *Psychológia každodenných rituálov* — 19
- 3 — *10 vecí, ktoré emocionálne inteligentní ľudia nerobia* — 23
- 4 — *Ako sa nám lásky vytratia zo života* — 27
- 5 — *16 vlastností spoločensky inteligentného človeka* — 29
- 6 — *Nepríjemné pocity, ktoré znamenajú, že ste na dobrej ceste* — 35
- 7 — *Čo sa vám snažia povedať vaše najtajnejšie pocity* — 39
- 8 — *Vaše súčasti, ktoré netvoria vaše „ja“* — 43
- 9 — *20 dôkazov, že sa vám darí viac, než si myslíte* — 45
- 10 — *Ako prekonať svoj „horný limit“ a ako si ľudia sami odopierajú ozajstné šťastie* — 49
- 11 — *Šťastie z výkonu* — 55
- 12 — *Rozdiel medzi „viem“ a „robím“: prečo nerobíme to, čo je pre nás najlepšie, a ako nadobro skončiť so vzdorom* — 57

- 13 — 101 vecí, na ktoré myslíte, keď vás niečo zožiera — 61
- 14 — Očakávania, ktorých sa v dvadsiatke musíte zbaviť — 71
- 15 — Neviete, čo so svojím životom? Toto si prečítajte — 77
- 16 — 8 kognitívnych skreslení, cez ktoré sa pozeráte na život — 79
- 17 — Čo emocionálne silní ľudia nerobia — 83
- 18 — 10 nepochopených faktov o emóciách — 87
- 19 — Maličkosti, ktoré nevedomky ovplyvňujú obraz,
ktorý si vytvárate o vlastnom tele — 91
- 20 — Ako si nastaviť ciele, aby ste si viac užívali, čo už máte,
a nemuseli sa naháňať za tým, čo nemáte — 95
- 21 — 102 spôsobov, ako si nezničiť život
iracionálnymi myšlienkami — 99
- 22 — Kreativita a jej prirodzený zen — 113
- 23 — Všetko vám má pomôcť: Ako vnútorne motivovaní
ľudia dosahujú svoje najlepšie „ja“ — 117
- 24 — Ako zistíte, že svojmu šťastiu bránite iba vy sami — 119
- 25 — Psychológia mentálneho vyslobodenia
a ako si zautomatizovať návyky v troch fázach — 123
- 26 — Jediná otázka, ktorú si položte,
ak vás už nebaví stále bojovať o lásku — 125

27 — *Buď tam, kde máš nohy: mantry, ktoré vám pripomenú,
že váš život sa odohráva tu a teraz — 127*

28 — *16 otázok, ktoré vám ukážu,
kým ste (a aké je vaše poslanie) — 129*

29 — *Ako zistíte, že ste sa vyvinuli viac, než si myslíte — 133*

30 — *Ako zistíte, že jediný problém, ktorý so životom máte,
je to, ako sa naň pozeráte — 137*

31 — *Hádáte sa inteligentne? Od urážlivej defenzívnosti
k vyvracaniu; 7 najčastejších spôsobov, ako sa hádame — 141*

32 — *Ako spoznáte, že vaše psychické zrútenie
je vlastne emocionálny prelom — 143*

33 — *Ako sa prestať trápiť s tým, ako váš život vyzerá navonok,
a radšej sa sústrediť na pocity, ktoré vám prináša — 147*

34 — *Prečo nevyhľadávať pohodlie — 151*

35 — *6 pilierov sebavedomia: prečo nejde o to, ako sa cítite,
ale čo si myslíte, že dokázete — 153*

36 — *Prečo by ste sa mali poďakovať ľuďom,
ktorí vám ublížili najviac — 157*

37 — *Snažíte sa pochopiť svoj život - a to vás brzdi — 161*

38 — *Ako si detoxikovať myseľ
(a nemusieť sa úplne odpojiť od okolitého sveta) — 165*

39 — *12 dôkazov, že jediný problém vášho života je,
že o ňom priveľa premýšľate a primálo ho žijete — 171*

- 40 — *Prečo sa logicky mysliacim ľuďom žije lepšie (v generácii, pre ktorú majú vášeň a elán cenu zlata) — 175*
- 41 — *Čo najprv treba zistiť o sebe, aby ste mohli žiť vytúžený život — 183*
- 42 — *Veci, ktoré emocionálne zdraví ľudia vedia robiť — 187*
- 43 — *Ako odmerať dobrý život — 191*
- 44 — *Existuje hlas, ktorý nepoužíva slová. Takto sa dá počúvať. — 195*
- 45 — *Fenomény, pre ktoré zatiaľ nemáme slovné pomenovania — 197*
- 46 — *Ako sa stať svojim najhorším nepriateľom (a ani o tom nevedieť) — 201*
- 47 — *Čo keby sme namiesto tiel videli duše? — 205*
- 48 — *16 dôvodov, prečo ste ešte stále nenašli vytúženú lásku — 207*
- 49 — *Ako si tento rok (reálne) zmeniť život — 213*
- 50 — *Ako nám bohovia ostatných kradnú zdravý rozum — 217*
- 51 — *Ako sa odmilovať od predstavy — 223*
- 52 — *Podvedome si všetci vyrábame zbytočné problémy. Prečo? — 225*
- 53 — *Prečo by vôbec duša chcela telo? — 227*

- 54 — *Dôležitosť pokoja: prečo si treba nájsť čas na ničnerobenie* — 231
- 55 — *Váš spôsob nadväzovania vzťahov a prečo sa vám v nich nedarí* — 235
- 56 — *16 spôsobov, ktorými sa nám potláčané emócie vracajú do života* — 239
- 57 — *50 ľudí a ich najoslobodzujúcejšie myšlienky* — 243
- 58 — *Ešte nemáte ani 30 - ešte stále sa dá začať odznova* — 251
- 59 — *17 predstáv o živote, ktoré vás len brzdia* — 253
- 60 — *Ako sa stať človekom, ktorý si svoj vytúžený život zaslúži* — 257
- 61 — *Veci, ktoré od ostatných očakávame (no sami ich nikdy nerobíme)* — 263
- 62 — *Nemusíte sa „mať radi“ perfektne, aby vás mohol mať rád aj niekto iný* — 267
- 63 — *30 otázok, ktoré si musíte položiť, ak ste ešte stále nenašli svoj vytúžený vzťah* — 269
- 64 — *Radikálna úprimnosť je najväčšie tabu našej kultúry, čo je vlastne aj celý náš problém* — 273
- 65 — *7 dôvodov, prečo nám zlomené srdce pomáha rásť.* — 277
- 66 — *Prečo sa tak pevne držíme vecí, ktoré nie sú pre nás* — 281
- 67 — *Na tieto veci je dekáda po dvadsiatke až príliš krátka* — 283

- 68 — Čím viac vás vaše rozhodnutie teší, o to menej potrebujete, aby tešilo aj iných a 11 ďalších vecí, ktoré ľudia s naplneným životom dobre vedia — 289
- 69 — Čo vedia tí, ktorí lásku stratili — 295
- 70 — Jednoduchosť — 299
- 71 — 18 maličkých pripomienok pre každého, kto nevie, čo so svojim životom — 303
- 72 — Umenie uvedomovania alebo ako sa vyhnúť totálnej nenávisti k sebe — 307
- 73 — Keď budete najbližšie uvažovať, ktorým smerom sa v živote vydať, položte si týchto 10 otázok — 313
- 74 — Nič také ako „opustiť“ neexistuje, môžete len prijať fakt, že niečo odišlo už dávno — 317
- 75 — Nie ste román, ale zbierka poviedok — 321
- 76 — Všetné dôkazy, že vo svete práve prebieha posun vo vedomí — 323
- 77 — Prečo tak radi trpíme? — 327
- 78 — Čo sa skrýva v samote — 329
- 79 — Ako vychovať generáciu detí, ktorá sa neborí s úzkosťou — 331
- 80 — Emocionálna inteligencia - návod pre idiotov: prečo potrebujeme bolesť — 335

- 81 — Každý váš vzťah odráža vzťah,
ktorý máte sami so sebou — 339
- 82 — 15 jednoduchých spôsobov,
ako prehľbiť akýkoľvek vzťah — 343
- 83 — Dovoľte si byť šťastní, zaslúžite si to viac,
ako si myslíte — 347
- 84 — Ako používať vlastnú hlavu: návod v ôsmich krokoch — 351
- 85 — Veľmi dôležitý dôvod, prečo si vyberáme takých ľudí,
ktorí nám lásku nedokážu opätovať — 355
- 86 — Nie každý vás bude ľubiť spôsobom, ktorý pochopíte — 357
- 87 — Ako skrotiť svojich vnútorných démonov — 359
- 88 — Prečo odmietame pozitívne myslenie — 361
- 89 — Filozofia nevzdorovania: Rozdiel medzi „brať veci tak,
ako prichádzajú“ a fackovacím panákom — 363
- 90 — Práve vtedy, keď si to zaslúžite najmenej,
sa k sebe musíte správať čo najlaskavejšie — 365
- 91 — 15 najčastejších typov skresleného myslenia — 367
- 92 — 101 vecí, ktoré sú dôležitejšie ako váš telesný výzor — 373
- 93 — 7 princípov zenu (a ako ich aplikovať
do moderného života) — 383
- 94 — 6 dôkazov, že máte zdravú spoločenskú citlivosť — 387

- 95 — „Teraz“ je všetko, čo máte — 389
- 96 — Umenie nevšímavosti — 391
- 97 — Rozdiel medzi tým, ako sa cítite a ako si myslíte,
že sa cítite — 395
- 98 — Sila negatívneho myslenia — 399
- 99 — Ako svoj život vyliečiť z úzkosti — 403
- 100 — Prestaňte sa hnať za šťastím — 409
- 101 — Čo by ste mali vedieť, ak prechádzate procesom metanoie -
zmenou mysle, srdca, svojho „ja“ či spôsobu života — 411