

# **Obsah**

## **ÚVOD**

Jak si sami můžete pomoci, Sofiina otázka  
a potenciál pro rychlou změnu

9

## **ŠTĚSTÍ**

Proč pozitivní myšlení často nefunguje,  
proč je k opravdové cestě za štěstím potřeba tužka,  
vedení řádného deníku, nenápadné projevy laskavosti  
a rozvíjení pocitů vděčnosti

15

## **PŘESVĚDČOVÁNÍ**

Proč odměny nefungují, jak obstát u pohovoru, zlepšit  
své společenské vystupování učením se z vlastních chyb,  
již nikdy neztratit peněženku, přesvědčit kohokoliv  
o čemkoliv pomocí svého domácího mazlíčka – žáby

45

## **MOTIVACE**

Odvrácená strana vizualizace, jak dosáhnout čehokoliv  
pomocí dokonalého plánu, překonávání váhání  
a využití dvounázorovosti (tzv. doublethink)

87

## **KREATIVITA**

Vyvrácení mýtu zvaného brainstorming,  
jak navázat kontakt s vaším vnitřním Leonardem  
pouhým prohlížením moderního umění,  
odpočinek a květina na pracovním stole

117

### PŘITAŽLIVOST

Proč byste neměli příliš tlačit na pilu, jak k rafinovanému umění svádět patří ty nejjednodušší dotyky, jízda na horské dráze a umělé vánoční stromečky

149

### STRES

Proč nemáme kolem sebe kopat a křičet, jak během chvilky zmírnit zlost, jak zkrotit čtyřnohého přítele a vymyslet svůj vlastní způsob, jak snížit krevní tlak

183

### VZTAHY

Úskalí „aktivního naslouchání“, proč může suchý zip pomoci udržet páry pohromadě, slova mají větší význam než činy a jediná fotografie může znamenat mnoho

209

### ROZHODOVÁNÍ

Proč dvě hlavy nejsou lepší než jedna, jak už nikdy nelitovat svého rozhodnutí, jak se uchránit před skrytými manipulátory a jak poznat, že vám někdo lže

235

### RODIČOVSTVÍ

Mozartův mýtus, jak pro dítě vybrat to nejvhodnější jméno, bezprostřední předpovídání osudu dítěte za použití tří želatinových bonbonů a jak účinně pochválit mladou mysl

269

## **OBSAH**

### **OSOBNOST**

Proč nedůvěřovat grafologii, jak odhalit tajemství osobnosti jiných lidí prostřednictvím jejich prstů a palců, jejich domácích mazlíčků a podle toho, kdy chodí spát

**299**

### **ZÁVĚR**

Odpověď na Sofinu otázku:  
Deset technik za 59 vteřin

**327**