

Spis treści

Przedmowa	5
Wprowadzenie. Siła jasnego myślenia w zwykłych chwilach	11
Część I. Wrogowie jasności myślenia	15
1.1. Źle myśleć czy wcale nie myśleć?	17
1.2. Ustawienie domyślne emocji	24
1.3. Ustawienie domyślne ego	28
1.4. Społeczne ustawienie domyślne	35
1.5. Ustawienie domyślne bezwładności	41
1.6. Ustawienie domyślne jasności	47
Część II. Budowanie siły	51
2.1. Odpowiedzialność za siebie	55
2.2. Samowiedza	68
2.3. Samokontrola	71
2.4. Pewność siebie	74
2.5. Siła w akcji	83
2.6. Wyznaczenie standardów	86
2.7. Wzory do naśladowania + praktyka	92

Spis treści

Część III. Zarządzanie słabymi stronami	103
3.1. Znajomość swoich słabych stron	105
3.2. Ochrona siebie za pomocą środków bezpieczeństwa	113
3.3. Jak radzić sobie z błędami	125
Część IV. Decyzje – jasność myślenia w praktyce	131
4.1. Zdefiniuj problem	135
4.2. Zapoznaj się z możliwymi rozwiązaniami	145
4.3. Oceń dostępne opcje	166
4.4. Zrób to!	194
4.5. Margines bezpieczeństwa	204
4.6. Wyciągaj wnioski ze swoich decyzji	223
Część V. Chcieć tego, co ważne	233
5.1. Ukryta lekcja Dickensa	237
5.2. Eksperci od szczęścia	243
5.3. Memento mori	247
5.4. Życiowe lekcje od śmierci	251
Podsumowanie. Wartość jasności myślenia	255
Podziękowania	258
Przypisy	261