

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

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