

Obsah

Úvod	13
Úklid hroticího šuplíku	14
Umění mentální debordelizace	16
Kouzlo nehročení	20



O hročení a nehročení	23
Proč bych to měl hrotit?	25
<i>Nehročení: úvod do tématu</i>	27
Kdo jsou ty tajemné bytosti, co nehrotí?	28
<i>Děti</i>	28
<i>Kreténi</i>	29
<i>Osvícení</i>	30
Jak se můžu stát jedním z nich?	30
Musíte přestat hrotit, co si myslí ostatní	32
City versus názory	34
Vytvořte si hroticí rozpočet	39
A co lidi, kteří nemůžou přestat hrotit <i>moje</i> nehročení?	41
Sečteno a podtrženo	41
Vizualizační cvičení	44



Rozhodněte se, co nehrotit	45
Vaše mysl je stodola	47
Roztřídte si své hrocení do kategorií	49
Věci	51
Pár věcí, které můžu a nemusím hrotit	52
Deset věcí, který jsou mně osobně ukradený	53
Pár dalších věcí	55
Práce	59
Schůzky a porady	61
Konferenční hovory	62
Dress code	64
Zbytečné papírování	66
Lední medvědi a půlmaratony	67
O ní se ale <i>říká</i> ...	68
Tohle není zbytečné papírování	69
Poznámka o stupni obtížnosti	70
Kamarádi, známí a cizí lidé	72
Vytyčení hranic	73
Žádosti o příspěvek, dary a půjčky, a jéje!	75
Osobní zásady	79
Možní kandidáti na vytvoření osobní zásady	80
Odmítnout pozvání znamená odmítnout pozvání	82
Je to malé a nemluví se o tom	83
Věci, který jsou i rodičům ukradený	86

Někdy je na místě ranit něčí city	89
<i>Několik situací, kdy je při nehrocení na místě ranit něčí city</i>	90
Takže... mám ještě nějaké kamarády?	93
Rodina	94
Když doutník není jen doutník a šálek není jen šálek	96
Podle průzkumu...	97
6) <i>Vytahovat rodinnou spřízněnost, jako by nějak souvisela s tím, co se mě snažíš přimět udělat</i>	97
5) <i>Vnucovat nechtěnou pospolitost / chtít, aby se všichni členové rodiny měli stejně rádi</i>	98
4) <i>Skupinové foto</i>	98
3) <i>Dávná historie</i>	99
2) <i>Přežití sváteční a jiné rodinné tradice</i>	99
<i>A konečně... fanfáry, prosím... jednička mezi odpověďmi na zadání „Jmenujte něco, co souvisí s vaší rodinou a je vám to ukradený“!</i>	100
1) <i>Náboženské a politické neshody</i>	100
Jsem strážcem svého bratra?	100
Hlasujte pro nehrocení!	101
Odmítněte se účastnit vzájemného zostouzení	103
Svátky – osobní zásada	103
No páni. Cíl už je v dohledu!	104
Příbuzní z manželovy/manželčiny strany	105
Cílová rovinka	106
Dejte seznamy dohromady	108
Nepodceňujte dopad nepříliš častého hrocení	109
O hrocení	110



Skutečně přestaňte hrotit	111
Svatá trojice hrocení: čas, energie a peníze	112
Hezky po malých krůčcích	116
První stupeň ohrožení: hrocení, s nímž je snadné přestat	116
Druhý stupeň ohrožení: hrocení, s nímž je středně těžké přestat	117
Třetí stupeň ohrožení: hrocení, s nímž je nejtěžší přestat	118
Motivační řeč	119
<i>Oslava, kam se nikomu nechce</i>	120
Upřímnost: pohyblivá škála	121
<i>Případy, kdy s naprostou upřímností nejspíš daleko nedojdete</i>	122
Různé hrocení, stejný princip	122
<i>Začněme první kategorií – věci</i>	123
<i>Druhá kategorie – práce</i>	128
<i>Třetí kategorie – kamarádi, známí a cizí lidé</i>	134
Určitě jste si říkali, kdy přijdou na řadu svatby	135
Staré hrocení, nové hrocení, půjčené hrocení, modré hrocení	136
<i>Svatba pořádaná o prodlouženém víkendu</i>	138
<i>Rozlučka se svobodou ve vzdálené destinaci</i>	140
<i>Svatba s tisícem doplňkových aktivit</i>	142
<i>Ranní brunch den poté</i>	144
Rozklepala se vám kolena? Vraťte se k osobním zásadám	146
<i>Čtvrtá kategorie – rodina</i>	146

Výkonnostní prémie!	147
Často hrocené dotazy	148
Jak vytěžit víc z toho, co (ne)hrotíte	150

IV

Kouzlo nehrocení vám zásadním způsobem změní život	153
S každou ušetřenou dávkou hrocení něco získáte	155
Vaše hrocení má vliv na vaše tělo, mysl i duši	158
<i>Tělo</i>	159
<i>Mysl</i>	160
<i>Duše</i>	160
Další způsob, jak nehrotit	161
Pošli to dál	162
Vědět, bez čeho se obejdu	162
Věci, které byste nejspíš měli hrotit víc	163
Každý svého štěstí strůjcem	166
Do háje s hejtry	167
O dosažení osvícení	167
Doslov	169
Poděkování	173
O autorce	176