

<b>Předmluva pro Šípkové Růženky</b> .....	9
Koučink? Pro ženy? .....	9
<b>1 Mysli si, že jsi silná!</b> .....	13
Ty jsi koučka .....	13
Sebekoučink funguje .....	15
Postoje jsou důležitější než skutečnost .....	16
Postoje vládnu světu .....	18
Nádherný katalog: konstruktivní postoje .....	19
Udržujte své postoje v kondici! .....	21
Který postoj si zvolíš ty? .....	24
Pět postojů směřujících vzhůru .....	25
Co si právě teď myslíš? .....	29
<b>2 Ujasni si to!</b> .....	31
Co si od života přeješ? .....	31
Vnitřní ujasnění závazku .....	32
Ujasnit si život .....	34
Jaký je tvůj závazek? .....	35
Struktura světa .....	36
Vyjednávěj – se sebou! .....	38
Vnitřní „ale“ .....	40
Velké otázky .....	43
Vnitřní svolení .....	44
Silně a jasně .....	45
<b>3 Probud' svou sílu!</b> .....	47
Slabé pohlaví .....	47
Proměň své pochybnosti! .....	48

Domluv si!.....	52
S dobrým pocitem .....	53
Moc očekávání.....	54
Tvoje nejlepší přítelkyně .....	56
Srovnávej se správně! .....	57
Princip podle Streisandové.....	57
Omlouvat své silné stránky.....	60
Velká slabost žen.....	61
Univerzální síly .....	62
<b>4 Odval kameny!</b> .....	65
Zjisti, co tě brzdí!.....	65
Běžkyně přes překážky .....	66
Pochop požadavky! .....	68
Sedm pokusů .....	70
Kdo píše, zůstane .....	71
Mysli v prioritách! .....	73
Zaměř se na sebe!.....	75
Rozdrť cíle a překážky na atomy! .....	75
Nejlepší tip: Dělej!.....	76
Překážka? Úkol!.....	77
<b>5 Postav se do pozoru!</b> .....	79
Jdi sama sobě z cesty! .....	79
Proč si to děláš?.....	83
Takhle se motivuješ .....	85
Zabijácké postoje .....	86
Vztek je lepší než pochyby .....	88
Ženský perfekcionismus .....	91
Nejkrásnější místo na zemi .....	94
Trénink práce s překážkami .....	96
<b>6 Doptej se!</b> .....	99
Kdo se ptá, ten vede.....	99
Prostě se neptej!.....	102

Důvěřuj si!.....	104
Problém spočívá v klidu.....	106
Jak začarovat vnitřní vrtochy.....	107
Dobré otázky.....	108
Nechte se nás ptát!.....	113
<b>7 Vypovídej se!.....</b>	<b>115</b>
Síla tvých slov.....	115
Posilni se řečí!.....	117
Proč se nemáš ráda?.....	118
Co si o sobě myslíš?.....	120
Mluv věrohodně!.....	121
Mluv se sebou, když jde do tuhého!.....	122
Vzepři se introjektům!.....	124
Aktivuj afekt!.....	125
Formuluj prakticky!.....	126
Mluv zpříma.....	127
Rychlé tipy pro změnu řeči.....	127
Shakespearovská strategie.....	129
Najdi své kouzelné slovo!.....	130
<b>8 Chop se toho!.....</b>	<b>131</b>
Technika, ne talent.....	131
Poslouchej se!.....	133
Management nálad.....	134
Jak vyčarovat pocit: verbální podnícení.....	135
Když tě někdo naštvě, přeznačuj to!.....	136
Sežeň si feedback!.....	137
Chceš to?.....	138
Změň historii.....	138
Každodenní trénink slabých stránek.....	139
Trénuj správně!.....	140
Technika ICV.....	141
Technika RoPS.....	142
Jaký je vlastně tvůj úkol?.....	143

40	Otázky vedou k nalezení .....	144
30	Ať to stojí, co to stojí .....	144
40	Udělej to s...! .....	145
9	<b>Jen tak dál!</b> .....	147
	Kdy se mám koučovat? .....	147
27	Dovol si to! Rozhodni se! .....	148
27	Vlastní motivace .....	149
31	Na něco se připravuj! .....	151
39	Osamělost snůlků .....	152
40	Vlastní účinnost .....	153
70	Najdi pravou míru! .....	156
80	Autentičnost .....	157
45	Koučink je postoj .....	158
25	Zkontroluj svůj vlastní obraz! .....	159
40	Pokračuj! .....	160
	<b>Doslov: O vnitřním růstu</b> .....	163
	<b>O autorce</b> .....	165