

Obsah

Během 30 minut víte víc!	5
Předmluva	8
1. Kde právě jsem? Inventura	11
Pocit, že musíte něco podniknout	13
Jakou mám hodnotu?	15
Energetický výdaj a ochota k výkonům	18
Naplnění v zaměstnání i soukromém životě	21
2. Jak jsem se to sem jenom dostal? Analýza	25
Přehodnoťte svá rozhodnutí	26
Podívejte se zpět na svůj dosavadní rozvoj	28
Promarněné šance	31
Kde jen zůstaly naše sny a přání	32
Krize	35
3. Kam bych se chtěl dostat? Cíle	39
Motivace	39
Vize	41
Potenciál	45
Talent	46
Vědomosti a schopnosti	49
Silné stránky a slabiny	51

Jedinečnost	54
Cíle	57
4. Jak se vydám na cestu? Proměna	67
Strategie	67
A jde se na věc	68
Využijte obav	70
Znovu zhodnotit zkušenosti	76
Zbavte se rutiny	78
5. Kdy tam budu? Kontrola	83
Úspěchy a odměny	83
Výdrž	85
Přestávka	86
Klopýtnutí	87
Shrnutí	92
Seznam literatury	97
Rejstřík	99