

PŘEDMLUVA

Vyrazte na cestu – teď! 11

SEBEPOSUZOVACÍ TEST

Zjistěte, v jaké pozici se nacházíte 13

KROK 1

Udělejte ze svých přání cíle 15

 Napište si svůj osobní seznam přání 15

 Mějte na zřeteli všechny oblasti svého života 17

 Odlišujte cíle od přání 20

 Vytvořte si základ pro osobní úspěchy 24

 Udělejte ze svých přání cíle 28

KROK 2

Zvolte si správné cíle 33

 Zbavte své cíle rozporů 34

 Využijte silné stránky své osobnosti 37

 Zohledněte svoje hodnotové představy 46

 Uspořádejte své cíle dlouhodobě 52

 Začněte na nejúčinnějším místě 60

 Uřčete nejdůležitější cíl ve svém životě 66

 Rozhodněte se nejpozději teď 68

KROK 3

Vypracujte si životní plán 71

 Využijte výhody písemného plánování 73

 Podívejte se na sedm horizontů svého života 78

 Sedmý horizont: Cílová fotografie 78

 Šestý horizont: Doba penze 81

 Pátý horizont: Sedm let 87

 Čtvrtý horizont: Rok 94

Třetí horizont: Kvartál	98
Druhý horizont: Týden	99
První horizont: Den	102

KROK 4

Dopřejte si dny snů	109
Zvolte si vhodné místo	111
Umožněte účelný průběh	112
Rozhodněte se, co si vezmete s sebou	114
Zachyťte svoje myšlenky	116
Ohlédněte se	117
Vytkněte si nové cíle	121
Odstraňte překážky z cesty	127

KROK 5

Uskutečňujte své cíle s nadšením	129
Pohybujte se v plynoucím proudu	131
Vyjasněte si smysl svých cílů	134
Představte si názorně výsledek	136
Udělejte konec svým výmluvám	139
Pracujte na pozitivním postoji	140
Hledejte si dobré vzory	144
Řekněte „ne“	145
Vytvořte pozitivní nátlak	147

KROK 6

Zacházejte správně s komplikacemi	151
Rozpoznejte komplikace	153
Nenechte si kvůli neúspěchům vzít odvahu	158
Přijměte problémy jako šance	161
Odkryjte zdroje síly	163
Postavte se svým obavám	165
Reagujte správně na stres	167
Rozvíjejte konstruktivní zvyky	169
Vezměte vnitřnímu lenochovi jeho zbraně	172
Vyhledejte si nějakého kouče	175
Rozlučte se, jestliže jste bezvýsledně zkusili všechno	175

KROK 7

Zapojte spolubojovníky	177
Využijte čtyři druhy vztahů	179
Profitujte z kouče	181
Získejte spolubojovníky díky kooperativnímu chování	183
Zajistěte předpoklady úspěchu	185
Zacházejte správně s konflikty	186
Účinně se sladte s druhými	187
Odpusťte a zůstaňte klidní	188