

<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 vládnou 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 pozor!</b> .....	79
Jdi sama sobě z cesty! .....	79
Proč si to děláš? .....	83
Takhle se motivuješ .....	85
Zabijácké postoje .....	86
Vzteky jsou 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

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