

OBSAH

Úvod	9
1. Zvolte si možnost volby	19
2. Uvědomujte si zázraky	22
3. Udělejte krok zpátky	24
4. Zamyslete se a jednejte smysluplně	26
5. Noste se sebejistě a s hrdostí	28
6. Změňte to	30
7. Prostě to udělejte!	32
8. Odpouštějte	34
9. Prožívejte svou práci jako povolání	36
10. Aktivně se učte z lekcí strádání	38
11. Važte si lidí kolem sebe a učte se od nich	40
12. Projevujte se a odhalujte	42
13. Hledejte dvojitě výhry	44
14. Vychutnávejte si život	46
15. Chovejte se ke svému tělu s respektem	48
16. Vytvářejte si vlastní štěstí	50
17. Připomínejte si své pravé já	52
18. Chvalte a skládejte poklony	54
19. Hledejte to dobré	56
20. Naslouchejte s empatií a otevřeností	58
21. Investujte do zážitků	60
22. Buďte otevření návrhům	62
23. Říkejte ano, jen když to zapadá do vaší vize	64
24. Přijměte realitu a chovejte se podle ní	66
25. Vnášejte humor a lehkost	68
26. Soustředte se na to, na čem záleží	70

27. Soustředte se a uvažujte	72
28. Popojedte	74
29. Buďte optimističtí a plní naděje	76
30. Chovejte se tak, aby se ostatní cítili dobře	78
31. Zaměřte se na přednosti a schopnosti	80
32. Uvolněte se	82
33. Soustředte se na průběh	84
34. Chápejte útrapy jako dočasné	86
35. Hýbejte se	88
36. Otevřete mysl a srdce učení	90
37. Napojte se na své hodnoty	92
38. Volte s rozmyslem	94
39. Smějte se	96
40. Mějte sklenku poloplnou	98
41. Buďte přítomní	100
42. Chopte se okamžiku	102
43. Dělejte to, co chcete udělat	104
44. Učte se z chyb	106
45. Pomáhejte a přispívejte	108
46. Dýchejte pomalu a zhluboka	110
47. Respektujte své nejbližší	112
48. Zachovejte si sílu nezávislosti	114
49. Jděte za svou vášní	116
50. Oceňujte dobré	118
51. Uvítejte ticho	120
52. Buďte věrní sami sobě	122
53. Vnímejte druhé	124
54. Poznejte, kdy bude stačit dost dobré	126
55. Aktivně přijímejte své emoce	128

56. Prožívejte rozechvění	130
57. Pozorujte bouři	132
58. Chovejte se k sobě laskavě a velkoryse	134
59. Nabíjejte se	136
60. Myslete globálně, jedněte lokálně	138
61. Noste si všude s sebou pozitivní energii	140
62. Vyjádřete to	142
63. Vytvářejte si budoucnost	144
64. Budte otevření a upřímní	146
65. Zpomalte	148
66. Přemožte se	150
67. Staňte se tím, kým chcete být	152
68. Zavažte se překonávat překážky	154
69. Zpívejte, tančete, poslouchajte	156
70. Vnímejte potíže jako výzvu	158
71. Budte krásným protivníkem	160
72. Bojte se, a stejně se do toho pusťte	162
73. Budte milí	164
74. Budte hraví a rozpustilí	166
75. Vezměte v úvahu širší kontext	168
76. Staňte se sami autorem své cesty	170
77. Soustřeďte se na klady	172
78. Vedte svými činy	174
79. Snažte se, aby vás poznali	176
80. Nacházejte nové v důvěrně známém	178
81. Prožívejte vřelou pozitivitu	180
82. Propracujte se ke svým snům	182
83. Jedněte podle toho nejlepšího, co v sobě máte	184
84. Odhalte v každém člověku zárodek velikosti	186

85. Žijte v integritě	188
86. Buďte skromní	190
87. Zjednodušte si život	192
88. Berte chyby jako cennou zpětnou vazbu	194
89. Zaměřte se směrem ven	196
90. Važte si své rodiny a přátel	198
91. Vedťe duchovní existenci	200
92. Vedťe!	202
93. Buďte tvrdí k problému	204
94. Buďte aktivním činitelem	206
95. Změňte perspektivu	208
96. Zaměřte se na úspěchy	210
97. Dovolte si být člověkem	212
98. Jednejte velkoryse	214
99. Buďte trpěliví	216
100. Nacházejte mimořádné v obyčejném	218
101. Berte své sny vážně	220
Poděkování	224
Poznámky	226