

Obsah

Poznámka pro čtenáře

Poděkování

Cesta tímto rokem

LEDEN

1. Motivace nade vše
2. Abyste uspěli, musíte být spokojeni
3. Vyhraďte si čas pro sebe
4. Kreativita vychází zevnitř
5. Ve všednosti je hrdinství
6. Nikdy to nevzdávejte
7. Spatřujte možnosti tam, kde jiní vidí překážky
8. Přestaňte toužit po dokonalém těle
9. Nedopusíte, aby váš první nápad byl zároveň tím posledním
10. To, co děláte, je důležité
11. Druhé šance existují
12. Ponořte se do svých myšlenek
13. Staňte se dobrovolníkem a udělejte tak něco pro sebe
14. Soustřeďte se na konečný cíl, ne na dílčí kroky
15. Svému partnerovi nemáte proč závidět
16. Nenechte se svést k průměrnosti
17. Čeho je moc, toho je příliš – i pokud jde o dobrou věc
18. Nikdy nejde jen o jednu věc
19. Změna je možná, nikoli snadná
20. Naučte se rozumět signálům svého těla
21. Usilovná snaha není to nejdůležitější
22. Nemůžete se přinutit milovat brokolici
23. Minulost není budoucnost
24. Abyste byli schopní, musíte se tak nejdříve cítit
25. Představit si tu nejhorší možnost nám jde velmi dobře
26. Dohodněte se s partnerem na pravidlech konfliktu
27. Dopřejte si možnost jíst co nejzdravěji
28. Nikdy nejste příliš staří na to, abyste mohli změnit své návyky
29. Vítězství za každou cenu není vítězstvím
30. Umění k životu potřebujete
31. Každý den něco vykonejte

ÚNOR

1. Sebepřijetí je nezbytné
2. Zdravý život je postoj
3. Napište si, kudy půjdete
4. Nejvíce záleží na maličkostech
5. Povalováním na gauči trpí tělo i duch
6. Vítězem se člověk nerodí, ale stává
7. Vnímejte lásku kolem sebe
8. Z chladu se ještě nikdo nenachladil
9. Počítejte s lidmi, kteří uvažují iracionálně
10. Postoj je důležitější než výsledek
11. Nejlepší obrana je naslouchat
12. Není zdravé mít vždycky pravdu
13. Jak svět vidíme my, je důležitější než to, jaký opravdu je
14. Dávejte svou lásku najevo
15. Jezte špenát
16. Nenechte se svázat tradicí
17. Využijte toho, že někteří lidé jsou vašim pravým opakem
18. Nechoďte do solária
19. Uvědomte si, co vám přináší štěstí a co smutek
20. Nesmrkejte, jen si otírejte nos
21. Dělejte věci popořadě
22. Nenechte se ovládnout internetem
23. Úzkost vás může připravit o zdraví
24. Hledejte ve svém životě harmonii
25. Berte i malá vítězství
26. Nikdy nebylo lépe
27. Míra úsilí není přímo úměrná velikosti úspěchu
28. Je v pořádku mít pravdu, když se všichni ostatní mylí

BŘEZEN

1. Myslete v konkrétních pojmech
2. Pusťte si k večeri pomalou hudbu
3. Vztah vyžaduje rovný podíl obou partnerů
4. Úklid není žádná čistá práce
5. Využijte každou příležitost, jak získat zkušenosti
6. Pěstujte společné zájmy
7. Existuje duševní a tělesné zdraví
8. Vítejte náročné úkoly
9. Hlavu vzhůru – a to doslova

10. Předávejte dál příběh své rodiny
11. Sebetmotivace funguje jen jednou
12. Nikdo nedokáže číst myšlenky
13. Když něco řeknete, tak to také udělejte
14. Dávejte věci na své místo
15. Rodinná anamnéza není všechno
16. Nemá smysl hrát komedii
17. Mluvte pomalu
18. Usilujte o to, co budete potřebovat stále,
nikoli o to, co potřebujete pouze dnes
19. Nekupujte si věčné mládí
20. Zanechte tu něco pro příští generaci
21. Dělejte vždy jen jednu věc
22. Nezapomínejte, kdo jste a kde jste
23. Vztahy nevznikají náhodou
24. Naléhavé věci nepočkají
25. Je třeba léčit nemoc, ne jednotlivé příznaky
26. Poskytněte drobnou pomoc tomu, kdo je právě nejbliž
27. Vyjednávajte sebevědomě, nebo raději nevyjednávajte vůbec
28. Lidé z vašeho okolí ovlivňují váš postoj k péči o zdraví
29. Lásku si za peníze nekoupíte, ale stres ano
30. To, jak si stojíte, závisí na tom, kam se díváte
31. Jděte pořád dál

DUBEN

1. Nenechte se strhnout filozofií neúspěchu
2. Šťěstí přeje připraveným
3. Rozhodněte se, zda chcete zvítězit, nebo být šťastní
4. Dejte se zlatou střední cestou
5. Plísň jsou všude – zachovejte klid
6. Váš vztah nebude tím lepší, čím více času spolu strávíte
7. Minulost není budoucnost
8. Dívejte se na svět z té lepší stránky
9. Vyvarujte se generačního soupeření
10. Nepijte tolik
11. Zkuste něco nového
12. Hleďte si svých povinností a pusťte z hlavy to, co si o vás myslí ostatní
13. Bydlete tam, kde se vaše rodina bude cítit dobře
14. Vypněte televizi
15. Cťete své náboženské přesvědčení

16. Pijte hroznovou šťávu
17. V noci se pořádně vyspěte
18. Jezděte bezpečně a tehdy, když je bezpečno
19. Snažte se dostat na náhorní plošinu, ne na vrchol
20. Pomůžte vám smysl pro humor
21. Nenechte se ochromit žádnymi kdyby
22. Jezte málo, ale často
23. Uvědomte si, co vám brání v rozvoji kariéry
24. Období zasnub nemůže trvat věčně
25. Teď už nemusíte mít pořád samé jedničky
26. Zapisujte si své myšlenky
27. Dobrá kondice může být zadarmo
28. Není třeba spěchat
29. Dobrovolnictvím k úspěchu
30. Nezáleží na tom, kdo vydělává

KVĚTEN

1. Všimněte si souvislostí
2. Vystupte z auta
3. Vždy se jedná o vaše rozhodnutí
4. To, co se stalo, není tak důležité jako to, jak se s tím vyrovnáte
5. Odpuštění pomáhá hojit rány
6. Máte spoustu času
7. Nevyhlašujte válku bakteriím
8. Buďte otevření
9. Rodina má na vaše zdraví větší vliv než zaměstnání
10. Jak získat rovnováhu? Záleží na tom, na kterou stranu se nakláníte
11. Kupujte si zábavu, ne věci
12. Ten, kdo je šťastný, vidí všechno růžově
13. Ptejte se, zda se daný lék hodí právě pro vás
14. Pozor na pohádky
15. Nové znalosti nepředstavují žádnou hrozbu
16. Buďte pánem svého osudu
17. Chodte po schodech
18. Budoucnost je důležitější než minulost
19. Pusťte si hudbu, kterou máte rádi
20. Rozlišujte, co je reklamní trik a co podstatná informace
21. Alfou a omegou jste vy sami
22. Musíte vidět celek
23. Nechápejte svou práci jako zaměstnání, ale jako povolání

24. Protáhněte se
25. Potřebujete vědět víc než jen to, jak jste schopní
26. Ptejte se, odkud je voda, kterou pijete
27. Nemusíte mít na všechno stejný názor
28. Dejte si rájce na jakýkoli způsob
29. Úspěch není náhoda
30. At už jde o jakoukoli stránku vašeho života, vždy se soustředte na to pozitivní
31. Efektivita vždy a všude

ČERVEN

1. Sebeobrana brání sebereflexi
2. Když jsme rozpolcení, je to špatné
3. Neduste stres v sobě
4. Zítra bude lépe (ale jak konkrétně?)
5. Nebojte se onemocnět kdykoli
6. Ze všech vztahů je nejdůležitější ten, který máte sami se sebou
7. Dýchejte správně
8. Řiďte se tím, co je ve vašem vlastním zájmu
9. Jen málokdy něco vyřešíte tím, že nebudete dělat nic
10. Přijměte sami sebe a nekladte si přitom žádné podmínky
11. Pasivní kouření není povinné
12. Naslouchat neznamená jen mlčet
13. I když jste dole, můžete se zase zvednout
14. Držte své obavy na uzdě
15. Nejezte u televize
16. Rozmyslete si, jak vlastně vypadá váš ideál
17. Když mluvíte, berte ohled na své posluchače
18. Mluvte se svým lékárníkem
19. Zbavte se břemene bolesti
20. Nuda je nepřítel
21. Podělte se o domácí práce
22. Žádný životní vzor není univerzální
23. Čím jsme starší, tím je zrcadlo laskavější
24. Běžné práce kolem domácnosti mohou být nebezpečné
25. Základy se tvoří na začátku
26. Prchněte do přírody
27. Pozor na energetické nápoje
28. Přemýšlejte o tom, co vám změna přinese
29. Naučte se zdravému klidu
30. Poučte se ze svých proher

ČERVENEC

1. O to, kdo bude v životě nejspokojenější, se nesoutěží
2. Mějte pod kontrolou své zdraví
3. Životní změny mohou přinášet štěstí i smutek zároveň
4. Chraňte se před sluncem
5. Schopnost vést je nakažlivá
6. Neidealizujte si minulost
7. Smích skutečně léčí
8. Chápejte svůj život jako výsledek své svobodné volby
9. Život není hra s nulovým součtem
10. Neplete si bohatství se skutečným úspěchem
11. Ventilujte stres
12. Dejte si pomeranč
13. Podělte se o zásluhy i vinu
14. Pracujte rádi – možná budete muset pracovat celý život
15. Nehazardujte se svou budoucností
16. Není jedno, co s čím zkombinujete
17. Řešte spory nalezením řešení
18. Omezte používání pesticidů
19. Ani v partnerském vztahu nepřestáváte být samostatnou bytostí
20. Chcete podporu? Zasloužte si ji
21. „Měl bych“ a „chtěl bych“ by pro vás mělo znamenat totéž
22. Se zábavou ještě není amen
23. Zvyšujte postupně svou vytrvalost
24. Oddanost má smysl pouze tehdy, je-li vzájemná
25. Rychleji to vzdává ten, kdo nemá život ve vlastních rukou
26. Cokoli je lepší než nuda
27. Většina lidí je citlivá na prostředky k bělení zubů
28. Mějte rádi své tělo
29. Mějte na paměti, že ginkgo biloba vám paměť nezlepší
30. Myslete na možnosti, které skýtá budoucnost
31. Když se něčeho obáváte, jenom to přivoláte

SRPEN

1. Vnímejte krásu kolem sebe
2. Podporujte svou chuť uspět
3. Pište a zbavte se bolesti
4. Lepší cestu dál najdete, když se ohlédnete zpět
5. Volte vždy pozitivní humor
6. Vypněte televizi

7. Nenoste si práci domů
8. I o vztahy je třeba pečovat, zvláště mají-li být na celý život
9. Nenakládejte si jako soumar
10. Hledejte hodnotu
11. Nikdy se nevzdávejte svých morálních zásad ve prospěch svých cílů
12. Nedopusíte, aby vztek přehlušil radost
13. Pravidelný spánek je nezbytný
14. Uvědomte si hodnotu sdílených hodnot
15. Hledejte motivaci tam, kde ji dokážete najít
16. Když renovujete byt, dejte si k tomu čaj
17. Předpokládáme, že ostatní mají podobné preference jako my sami
18. Vzpomínky se neztrácejí
19. Není vítězů bez poražených
20. Pokud si nejste jisti, přikloňte se k optimističtější možnosti
21. Uvědomte si, co hledáte
22. Ujasněte si, co je vaším cílem
23. Krátkodobý stres prospívá zdraví
24. Připravte se na přelomové okamžiky
25. Svě zdraví neovlivňujete pouze vy sami
26. Nechtějte mít všechno
27. Důkladně si odpočiňte – možná vás čeká pěkná dřina
28. Klapat to musí ve všech oblastech vašeho života
29. Chodte k lékaři, který vám vyhovuje
30. Nenechte se ničit svými tajemstvími
31. Nezapomínejte, že váš úspěch závisí jen na vás samotných

ZÁŘÍ

1. Staňte se odborníkem
2. Fanděte domácímu týmu
3. Budoucnost může být světlejší než minulost
4. Náboženství může zmírnit tíhu vašeho břemene
5. Netrapte se minulostí, jedině tak se dostanete dál
6. Zuby nemáme jen proto, abychom mohli kousat
7. Ujasněte si, co potřebujete
8. Pokud nevěříte, že uspějete, nemůžete být vytrvalí
9. Je užitečné přátelit se s jinými páry
10. Vaše cíle jsou živoucí věc
11. Před usnutím myslíte nejvýše na jednu věc
12. Vaše konání musí být odrazem vaší osobnosti
13. Nebuďte nepřátelští, ubližujete si tím

14. Změnit zaměstnání neznamená stát se jiným člověkem
15. Naučte druhé to, co sami umíte
16. K nehodám nejčastěji dochází doma
17. Sundejte si klapky z očí
18. Obklopte se vůněmi, které prospívají vašemu zdraví
19. Hudba usmíruje
20. Nejszte v tom sami
21. Važte si aspirinu pro jeho různorodé využití
22. Při svém rozhodování se nechte vést pozitivními důvody
23. Žijte tak, jak je to správné
24. Hluk je vážný problém
25. Vyberte si práci, která vám sedí
26. Nevnímejte svého partnera jen skrze jeho špatné stránky
27. Zajímejte se o druhé
28. Nevytvářejte si názor na svět jen podle toho, co vidíte v televizi
29. Na nic nečekejte a vykročte tím správným směrem
30. Prohra je, když to ani nezkusíte

ŘÍJNA

1. Když ve svůj úspěch nebudete věřit vy sami, nebudou v něj věřit ani jiní
2. Nedovolte, aby se negativismus šířil
3. Hledejte nové cesty
4. Drogou může být i to, do čeho bychom to vůbec neřekli
5. Jednotlivé součásti vašeho života musí jít dohromady
6. Když cítíme, že nás v práci potřebují, více se snažíme
7. Pracujete v nezdravé budově?
8. Dávejte partnerovi najevo svou lásku i ve chvílích, kdy to není snadné
9. S elektrickým kartáčkem je čištění zubů snazší, ale to je nejspiš jediný rozdíl
10. Žijte tak, abyste si nepřipadali jako na horské dráze
11. Je mnohem více toho, v čem se lidé podobají, než toho, v čem se liší
12. Praktické dovednosti mají velkou hodnotu
13. Pocit viny vám nesvědčí
14. Test kvality partnerského vztahu: Cítíte se osamělí?
15. S botoxem opatrně
16. Kročte svůj zájem o partnerovu minulost
17. Nemluvte sami k sobě
18. Štěstí si za peníze nekoupíte
19. Věnujte pozornost svým snům
20. Učiňte rozhodnutí, že nebudete podléhat obavám
21. Základem partnerského vztahu je vzájemná podpora

22. Nepřehánějte to s piercingem
23. Usilujte o souvislost a soulad
24. Není jedno, kde bydlíte
25. Nepřipusťte, aby vaše cíle určovali jiní
26. Uvědomte si, že nedělat nic je nebezpečné
27. Z toho, co jste prožili, můžete čerpat sílu pro budoucnost
28. Odpověď na to, jak nás lidé vnímají, hledáme ve vlastním nitru
29. Při pohybu nezapomínejte na pestrost
30. Své představy o realitě čerpejte ze skutečného života
31. Aby jednou mohlo být lépe, musí nejdříve být hůř

LISTOPAD

1. Chodte k volbám
2. Vytvořte si pouto k druhým a uvědomte si, že jste schopní a že na vás záleží
3. Musíte vědět, co hledáte
4. Ta nejintenzivnější léčba ještě nemusí vést k těm nejlepším výsledkům
5. Život je čím dál snažší
6. Nesrovnávejte
7. Mějte rádi zvířata
8. Proti výhodám alkoholu je třeba postavit jeho rizika
9. Přijměte svou práci za vlastní
10. Svým vlastním názorem se řiďte více než názory druhých
11. Dívejte se na sebe realistickými očima
12. Změnám není nikdy konec
13. Rozlišujte mezi ostražitostí a strachem
14. Na obsah hádky zapomenete, ale to, jak jste se hádali, si budete pamatovat
15. Nezapomínejte na obal
16. Není nutné, aby hladina vitaminů v těle byla stále stejná
17. Naučte se vést sami sebe
18. Nezničte si o svátcích zdraví
19. Vždy myslte na to, co bude dál
20. Na lásku nejste nikdy příliš staří
21. Protáhněte se a šťastně doleťte
22. Život jde dál, i když se od základů změní
23. To, jak blízko k sobě lidé mají, se nedá měřit na mapě
24. Věřte si
25. Objetí uzdravuje
26. Pohybem k duševnímu zdraví
27. K tomu, abyste byli celým člověkem, nepotřebujete nikoho dalšího
28. Buďte k sobě poctiví, v budoucnu se vám to vyplatí

29. Najděte si vlastní cestu
30. Buďte optimističtí

PROSINEC

1. Váš život má smysl a cíl
2. Ptáte se, jestli to zvládnete? Na to si nejlépe odpovíte sami
3. Chovat domácí mazlíčky je zdravé
4. Víra je důležitá, ale na realitu také nesmíte zapomínat
5. Než lékaře požádáte o nějaký lék, důkladně si to rozmyslete
6. Dělejte něco
7. Zdraví nehleďte v ordinaci
8. Hledání dokonalosti je nekonečné
9. Úctu k sobě musíte mít v první řadě vy sami
10. Uvažujte tak, jako kdyby ostatní uměli číst vaše myšlenky
11. Neutopte se ve vodě
12. Partnerské vztahy jsou jako moderní umění
13. Mějte své cíle stále na očích
14. Vytvořte svému zdraví příhodné podmínky
15. Neusazujte se
16. Lidé, kteří odvádějí kvalitní práci, se usilovněji snaží pracovat ještě lépe
17. Jaký to má vlastně smysl?
18. Není to snadné, i když to tak může vypadat
19. Naděje pramení uvnitř
20. Absolutně zdravý člověk je výjimkou
21. Potřebujeme laskavost
22. Neběžte špatným směrem jen proto, že máte cíl na dosah ruky
23. Jednejte okamžitě
24. Štěstí není náhoda
25. Mějte své obavy pod kontrolou
26. Hodní lidé nemusí být vždycky ti poslední
27. Svým cílům se musíte oddat tělem i duší
28. Hleďte až k obzoru, ale postupujte opatrně
29. Dotahujte věci do konce, prospějete sami sobě
30. Jedině vy můžete říci, zda jste schopni v tomto světě uspět
31. Pokud jde o sny, neexistují žádné termíny

Literatura