

OBSAH

ÚVOD 11

CO JE MENTÁLNÍ SÍLA? 19

KAPITOLA 1

NEMARNÍ ČAS SEBELÍTOSTÍ 26

KAPITOLA 2

NEVZDÁVAJÍ SE SVÝCH SCHOPNOSTÍ 43

KAPITOLA 3

NEODMÍTAJÍ ZMĚNU 60

KAPITOLA 4

NEZABÝVAJÍ SE TÍM, NA CO NEMAJÍ VLIV 80

KAPITOLA 5

NESNAŽÍ SE KAŽDÉHO POTĚŠIT 99

KAPITOLA 6

NEBOJÍ SE VĚDOMĚ RISKOVAT 118

KAPITOLA 7

NEZABÝVAJÍ SE MINULOSTÍ 137

KAPITOLA 8

NEOPAKUJÍ STÁLE STEJNÉ CHYBY 154

KAPITOLA 9

NEVADÍ JIM ÚSPĚCH NĚKOHO JINÉHO 170

KAPITOLA 10

PO PRVNÍM NEZDARU SE NEVZDÁVAJÍ 187

KAPITOLA 11

NEBOJÍ SE SAMOTY 203

KAPITOLA 12

NEMAJÍ POCIT, ŽE JIM SVĚT NĚCO DLUŽÍ 222

KAPITOLA 13

NEOČEKÁVAJÍ OKAMŽITÉ VÝSLEDKY 237

ZÁVĚR

UDRŽOVÁNÍ MENTÁLNÍ SÍLY 255

LITERATURA 260

PODĚKOVÁNÍ 266