

# Obsah

---

<b><i>Předmluva</i></b>	<b>7</b>
<hr/>	
<b><i>1. Úvod do minizvyků</i></b>	<b>11</b>
<hr/>	
Jak to začalo: Jednokliková výzva	15
Jen pro dobré návyky	20
Stručné shrnutí minizvyků	22
O zvycích a mozku	24
<b><i>2. Jak funguje váš mozek</i></b>	<b>33</b>
<hr/>	
Mozek se mění pomalu, ale jistě	35
Hloupý opakovač a chytrý ředitel	36
Prefrontální kůra – vaše obrana proti automatickému chování	38
Bazální ganglia:	
váš detektor vzorů	40
<b><i>3. Motivace versus síla vůle</i></b>	<b>43</b>
<hr/>	
Řada problémů se „sebemotivací“	45
Proč síla vůle vítězí nad motivací	52
Jak funguje vůle	54
<b><i>4. Technika minizvyků</i></b>	<b>59</b>
<hr/>	
Využití vůle k minizvykům	60
Jak minizvyky rozšiřují vaši komfortní zónu	66

Dva okamžiky odporu	68
Minizvyky v přítomném okamžiku	71
<b>5. V čem jsou minizvyky jiné</b>	<b>77</b>
Minizvyky mohou soupeřit s vašimi současnými zvyky	78
Malé krůčky a vůle tvoří vítězný tým	79
Jiné metody vám budou tvrdit, že můžete polevit příliš brzy	80
Minizvyky zvyšují vaši vnímanou osobní účinnost	81
Minizvyky vám dávají samostatnost	83
Minizvyky a cíle abstraktní a konkrétní	85
Minizvyky likvidují strach, pochyby, obavy a váhání	88
Minizvyky mají neuvěřitelné účinky navíc – zvýšené vnímání přítomného okamžiku a silnější vůli	89
<b>6. Minizvyky – osm malých krůček k velké změně</b>	<b>91</b>
Krok číslo 1: Zvolte si minizvyky a sestavte plán	92
Krok číslo 2: Použijte vrtačku „proč“ na každý minizvyk	101
Krok číslo 3: Definujte své pobídky ke zvykům	103
Krok číslo 4: Sestavte plán odměn	113
Krok číslo 5: Všechno si napište	118
Krok číslo 6: Malé úvahy	124
Krok číslo 7: Dodržujte svůj harmonogram a zahodte přehnaná očekávání	128
Krok číslo 8: Všimněte si známek zvyku, ale buďte trpěliví	130

---

## **7. Osm pravidel minizvyků** **133**

---

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Nikdy nepodvádějte. Nikdy.  | 134 |
| 2. Radujte se ze svého pokroku   | 135 |
| 3. Často se odměňujte, zejména po splnění minizvyku  | 136 |
| 4. Zůstaňte vyrovnaní  | 137 |
| 5. Cítíte-li silný odpor, couvněte a zmírněte své zvyky                                    | 138 |
| 6. Připomeňte si, jak je to snadné   | 140 |
| 7. Nikdy si nemyslete, že je některý krok příliš malý                                      | 143 |
| 8. Energii a ambice navíc nevkládejte do vyšších požadavků,<br>ale do bonusových opakování | 144 |

---

## **Slovo závěrem** **145**

---

## **Odkazy** **149**

---

## **Autorské právo a vyloučení odpovědnosti** **155**

---

## **O autorovi** **156**

---

## **Poznámky** **157**

---