

Obsah

Celoživotní sebekoučink	7
1 Udělejte si jasno: Co ve vás vězí?	9
Krok 1: Jak se vám daří? Co vás tíží?	9
Krok 2: Kdo jste? Co je pro vás typické?	14
Krok 3: Co chcete? Co je pro vás důležité?	24
Krok 4: Co si nesete s sebou? DNA a výchova	30
Krok 5: Co bylo? Co je? Co bude?	36
Krok 6: Odhalte svůj potenciál a získejte z něj to nejlepší!	46
2 Rozhodněte se: Tak najdete svou cestu	49
Krok 7: Jaká rozhodnutí jste doposud dělali?	49
Krok 8: Která rozhodnutí jsou na řadě?	58
Krok 9: Jak jste se rozhodovali doposud?	66
Krok 10: Litujete promarněných šancí? Naučte se tedy šance rozpoznávat	84
Krok 11: Správné otázky pro správná rozhodnutí	91
Krok 12: Získat jistotu, být o dané věci přesvědčený, být pro ni zapálený	97
3 Puštěte se do toho: Kde vezmete odvahu	101
Krok 13: Rozsviňte orientační hvězdy	101
Krok 14: Z rozhodnutí se stane cíl	103
Krok 15: Navrhněte plán	106
Krok 16: Zažijte první impulz	112
Krok 17: Jak konstruktivně ovládat své obavy a pochybnosti	116

Krok 18: Odstraňte tlak	122
Krok 19: Vyhledejte podporu a přijměte pomoc	125
4 Vytrvejte: Sebekoučink navždy!	135
Krok 20: Jak si udržíte motivaci	135
Krok 21: Odměňujte se správně	147
Krok 22: Jen žádný stres! Dopřejte si přestávku	153
Krok 23: Pravidelně se zastavte	157
Krok 24: Obohat'te pokladnici svých zkušeností	161
Krok 25: Laskavost k sobě samému i ke druhým	169
Závěr a nový začátek	175
Tabulka nejlepších nástrojů sebekoučinku	177
Seznam literatury a zdrojů	183
Rejstřík hesel	185
O autorce	189