

OBSAH

Úvod..... 9

1. Hodnota vysílání štěstí..... 13

ČÁST PRVNÍ VYUŽÍVEJTE POZITIVNÍ MYŠLENÍ

2. Uvědomělé vedení – Připravte svůj mozek na vyšší výkony 37

3. Záblesky vzpomínek – Využijte vítězství z minulosti
k dosažení budoucích úspěchů 63

4. Řídící otázky – Podněcujte pozitivní myšlení..... 87

ČÁST DRUHÁ PŘEKONEJTE STRES A NEGATIVNÍ POCITY

5. Ověřování faktů – Posuňte se od paralýzy k aktivaci..... 113

6. Strategický ústup – Jak jednat s negativně smýšlejícími lidmi 141

7. Čtyři strategické kroky: Sdělujte špatné zprávy vhodnějším způsobem..... 165

ČÁST TŘETÍ VYTVOŘTE POZITIVNÍ DOMINOVÝ EFEKT

8. Staňte se virálem – Šiřte nakažlivý optimismus..... 197

Závěr..... 229

Novinářský manifest..... 239

Poděkování..... 253

O autorce..... 257

Poznámky..... 259