

# Obsah

Úvod	13
<b>ČÁST PRVNÍ. PROČ SE NESTÁVÁME TÍM, KÝM CHCEME BÝT?</b>	
Kapitola 1. – Neměnné pravdy o změnách chování	21
Kapitola 2. – Spouštěče, které zastavují změnu chování	28
Kapitola 3. – Je to prostředím	38
Kapitola 4. – Identifikace našich spouštěčů	48
Kapitola 5. – Jak spouštěče fungují	59
Kapitola 6. – Jsme skvělí plánovači a špatní realizátoři	65
Kapitola 7. – Předvídání prostředí	74
Kapitola 8. – Kolo změn	82
<b>ČÁST DRUHÁ. ZKOUŠET A ZKOUŠET</b>	
Kapitola 9. – Síla aktivních otázek	97
Kapitola 10. – Zapojující otázky	105
Kapitola 11. – Denní otázky v akci	115
Kapitola 12. – Plánovač, realizátor a kouč	127
Kapitola 13. – JOVYPP	136
<b>ČÁST TŘETÍ. TROŠKU PEVNĚJŠÍ REŽIM, PROSÍM</b>	
Kapitola 14. – Bez režimu si nepolepšíme	149
Kapitola 15. – Ale musí to být správný režim	154
Kapitola 16. – Chování pod vlivem vyčerpání	158
Kapitola 17. – Nejvíc potřebujeme pomoc tehdy, když není nablízku	164
Kapitola 18. – Hodinové otázky	168
Kapitola 19. – Problém s „to stačí“	174
Kapitola 20. – Stát se spouštěčem	185

ČÁST ČTVRTÁ. NELITUJME

Kapitola 21. – Kruh angažovanosti	191
Kapitola 22. – Nebezpečí života beze změn	199
Poděkování	201
Rejstřík	203