

# OBSAH

O autorce .....	7
Úvod.....	8
Kudy vede cesta k úspěchu? .....	9
Proč koučování funguje? .....	11
Důvěra, otevřenost a upřímnost.....	11
Pozitivní zaměření.....	13
Pozitivní vnímání sebe i druhých.....	13
Zaměření do budoucnosti.....	15
Tvořivost a představivost.....	15
Akční zaměření.....	15
V co věří kouč? .....	16
Kdy zvolit koučování?.....	16
Kdy je koučování užitečné a pro koho? .....	17
Co chci? .....	19
Proč je vlastně dobré mít cíle? .....	19
Čeho chcete v životě dosáhnout? .....	20
Sen, přání nebo cíl? .....	22
Cíl musí být pozitivní .....	22
Cíl musí být motivující .....	22
Cíl musí být pod mou kontrolou.....	24
Cíl musí být konkrétní a měřitelný.....	26
Cíl musí být časově ohraničený .....	28
Cíl nesmí být ani příliš snadný, ani příliš obtížný .....	28
Cíl musí být orientovaný na výkon.....	29
Cíl musí být zaznamenaný .....	29
Jak teď vypadá můj cíl? .....	30
Co teď, co potom? .....	31
Důležité, nebo naléhavé? .....	31
Co jsou moje priority? .....	33
Jak vypadá můj diář?.....	34
Otázky k ranní kávě a večerní sklence.....	35
Jak to vypadá teď?.....	37
Moje bariéry.....	39
Co mi brání v dosažení cíle? .....	39
Jakou hru hrajeme sami se sebou? .....	41

---

Moje zdroje.....	42
Můj potenciál.....	43
Moje silné stránky.....	44
Moje SWOT analýza.....	48
Můj čas.....	51
Moje energie.....	54
Moje EQ.....	60
Moje motivace.....	64
Moje sociální síť.....	68
Jaké mám možnosti?.....	70
Moje kreativita.....	73
Co udělám?.....	77
Rozhodnutí.....	77
Pro a proti.....	79
Analýza hodnot.....	80
Čtyři kvadranty.....	82
Tři rádcové.....	83
Hlava – srdce – žaludek.....	83
Realizace.....	85
Jak vydržet a nevzdat to.....	87
Změňte směr tlaku.....	87
Předefinujte cíl.....	87
Předefinujte situaci.....	88
Změňte svou mentální strategii.....	88
Prožijte si dopředu úspěch.....	89
Zaznamenávejte si pokroky.....	90
Vystopujte svou osvědčenou motivační strategii.....	90
Komunikujte.....	91
Čtyři etapy poznání.....	92
Nevím, že nevím.....	92
Vím, že nevím.....	92
Vím, že vím.....	93
Nevím, že vím.....	93
Jaký to mělo účinek?.....	95
Průběžná zpětná vazba.....	95
Zpětná vazba při dosažení cíle.....	96
Závěr.....	100
Doporučená literatura.....	102