

# Obsah

Otevřete náruč své vnitřní síle .....	9
Osobní rozvoj je celoživotní proces .....	10
Pohled zpět a krok vpřed .....	11
Pryč s břemenem minulosti a starými bolestmi .....	13

## Zastavení 1

Životní síla a vnitřní moudrost .....	17
Krátký pohled do dětství .....	19
Hranice řízení sebe sama .....	21

## Zastavení 2

Vztahy a jejich rozvíjení .....	22
Krátký výlet do dětství .....	22
Sedm vztahových potřeb .....	23
Vztahové potřeby v akci .....	28
Hranice řízení sebe sama .....	34

**Zastavení 3**

Klenotnice pokladů .....	35
Krátký pohled do dětství .....	36
Chraňte své poklady a realizujte nápady .....	36
Hranice řízení sebe sama .....	40

**Zastavení 4**

Scénář pro vítěze a poražené .....	41
Čtyři základní postoje .....	42
Krátký pohled do dětství .....	45
Kéž by slovíčko „kdyby“ neexistovalo! .....	48
Minidramata všedního dne .....	50
Hranice řízení sebe sama .....	55

**Zastavení 5**

Velcí hráči .....	56
Jak se rodí velcí hráči a proč mají nad našimi myšlenkami takovou moc .....	57
Krátký pohled do školních let .....	58
Hranice řízení sebe sama .....	63

**Zastavení 6**

Plyn a brzda .....	64
Boj starého a nového světa .....	66
Krátký pohled do období dospívání .....	67

Jak ze slepé uličky .....	69
Kdy projevovat a kdy skrývat nejistotu a pochyby .....	70
Role a jejich směřování .....	73
Hranice řízení sebe sama .....	75

### Mezizastavení

Tipy a triky	
Aneb jak to vlastně zvládají ostatní? .....	76

### Zastavení 7

Aktivní řešení problémů a rozhodování .....	78
Znáte své vyhýbavé strategie? .....	79
Pryč s vyhýbavými strategiemi .....	82
Trýzeň volby aneb výběr z více možností .....	86
Hranice řízení sebe sama .....	91

### Zastavení 8

Strukturování času .....	92
Dílčí úseky .....	93
Nedostatek času .....	95
Hranice řízení sebe sama .....	103

<b>Zastavení 9</b>	
Pohled na druhé .....	104
Čtyři osobnostní typy .....	105
Druhy reakcí při kontaktu s druhými a při hrozbách .....	113
Vhodné strategie řešení problémů u jednotlivých typů .....	115
Hranice řízení sebe sama .....	119

<b>Zastavení 10</b>	
Vyrovnanost a přehled .....	120
Ohlédnutí .....	121
Hranice řízení sebe sama .....	123

Poslední stránka .....	124
------------------------	-----

Poznámka k zastavením .....	126
-----------------------------	-----

Doporučená literatura .....	127
-----------------------------	-----