

Obsah

Předmluva	11
ČÁST 1 Úvod do problematiky	13
O knize	15
Proč knihu číst?	15
Komu je kniha určena?	17
Jak s knihou pracovat?	18
Shrnutí	22
Návrh	22
O času – od první ke třetí generaci	23
Okolnosti a souvislosti	24
Principy I.–III. generace	29
Shrnutí	30
Návrh	30
O nás – čtvrtá generace	31
Okolnosti a souvislosti	31
Principy IV. generace	36
Etapy cesty	41
Co nás čeká?	42
Shrnutí	44
Návrh	45
To důležité z Úvodu do problematiky	48
ČÁST 2 Sebepoznání	49
Úvod	51
50 000 proti 50	52
Mysl z hlediska struktury	54
Vědomí, podvědomí, nevědomí	54
Rodič, Dospělý, Dítě	58
Levá a pravá hemisféra	60
Shrnutí	61
Návrh	63
Mysl z hlediska kmitočtu	64
Delta	64
Theta	64
Alfa	65
Beta	65
Shrnutí	66
Návrh	66
Mysl z hlediska emocí a rozumu	67
Mozková teorie	67
Úloha emocí	69

Nebezpečí emocí	70
Práce s emocemi	71
Shrnutí	73
Návrh	74
Mysl z hlediska pohody a stresu	75
Pohoda	75
Stres	77
Shrnutí	81
Návrh	82
VHLED – růst	83
Závislost	84
Nezávislost	85
Vzájemná závislost	86
Cesta růstu	87
Shrnutí	89
Návrh	89
VHLED – žít nyní	91
Co můžeme udělat?	91
Co můžeme získat?	93
Shrnutí	94
Návrh	95
VHLED – vnitřní skutečnost	96
Shrnutí	97
Návrh	97
VHLED – nedokonalost	98
My	98
Ostatní	99
Ostatní a my	99
Cíle, činnosti, možnosti	100
Shrnutí	101
Návrh	101
VHLED – pozitivní myšlení	102
Co můžeme udělat?	103
Dobré zkušenosti	106
Shrnutí	107
Návrh	108
VHLED – návyk	109
Co můžeme měnit?	111
Co můžeme udělat?	112
Shrnutí	114
Návrh	114
VHLED – proaktivita	115
Jsme terčem útoku	119
Odkrýváme manipulaci	120

Zavádíme návyky	121
Zvládáme negativní stavy	121
Chybujeme	122
Řešíme problémy	123
Něco musíme	123
Shrnutí	124
Návrh	124
Zkušenosti, inspirace	126
Koncentrace	126
Posilující zklidnění	127
První dojem	128
Přelétavost	128
Nápady	129
Odkládání	130
Jasně a často	130
Motivace	131
Posilování energie	132
Čištění mysli	133
To důležité ze Sebepoznání	134
Mysl	134
Vhledy	135
ČÁST 3 Vedení	139
Úvod	141
Vedení – důvody	143
Vedení – firemní a osobní	146
Vedení – třetí a čtvrtá generace time managementu	149
Vedení – naše cesta	152
Shrnutí	153
Návrh	153
Odkud jdeme?	155
Časový snímek	155
Analýza SWOT	157
Životní hodnoty	158
Rodinná a týmová diskuse	159
Naše silné stránky	159
Inspirující otázky pro vztahy	159
Zpětná vazba	160
Shrnutí	161
Návrh	161
Kam směřujeme?	162
Pracovní pohled	162
Soukromý pohled	167
Shrnutí	174
Návrh	174

Jak půjdeme?	175
Cíle	176
Priority	176
Činnosti	177
Shrnutí	180
Návrh	180
Vhled – priority	181
Co můžeme udělat?	182
Co můžeme očekávat?	183
Shrnutí	184
Návrh	184
Zkušenosti, inspirace	185
Nadhled	185
Jasně a často	185
Osobní rituály	187
Deník	188
To důležité z Vedení	189
ČÁST 4 Řízení	191
Úvod	193
VHLED – týden	195
Shrnutí	198
Návrh	198
VHLED – důležité a naléhavé	199
Shrnutí	204
Návrh	204
Týdenní plánování	205
Pohled zpět – hodnocení	205
Pohled dopředu – plánování	207
Shrnutí	209
Návrh	209
Každodenní žití	210
Ráno doma i v práci	210
Závěr v práci	211
Návrat domů	212
Shrnutí	212
Návrh	212
Pomůcky	213
Shrnutí	216
Návrh	217
Zkušenosti, inspirace	218
Časožrouti	218
Dohody	219
Flexibilita	220

Pořádek	220
Pečlivost	221
Soustředění a odlehčení	222
Soulad s firmou, vstřícnost	224
Nesoulad s firmou, odmítání	226
Psychika	230
Krize	231
Rozhovory	233
Informace	234
Problémy	234
Paměť	237
Myšlenkové mapy	239
Hledání nápadů	241
Hodnocení nápadů	242
A dál?	243
To důležité z Řízení	244
ČÁST 5 Závěrečná doporučení	245
Shrnutí	247
Návrh	249
Cesty dalšího růstu	253
Doporučená a použitá literatura	255