

Obsah

Cvičení v mistrovských metodách	9
Předmluva	13
Úvod	17
Část první: Vědomí	23
Vnitřní svoboda	25
Na práci vám musí záležet	32
Plýtvání energií	37
Relaxace	41
Zhodnocování	45
Koncentrace	51
Čas	56
Práce nadoraz	61
Část druhá: Změna	67
Změna	69
Jak si poradit	75
Únik	81
Vzdor a odpor	86
Nechat události jít svou cestou	92

Povrchnost	97
Manipulace	102
Soutěživost	110
Část třetí: Sdílení	117
Jak využívat svých lidských zdrojů	119
Sebepoznání	124
Komunikace	130
Součinnost	134
Odpovědnost	139
Pokora	145
Rejstřík	151
O autorovi	157

Cvičení v mistrovských metodách

1. Projasnění nitra	27
2. Koncentrace bez úsilí	28
3. Efektivní prozíravost	29
4. Plánujeme den	33
5. Bilance uplynulého dne	34
6. Zaujímáme správný postoj	39
7. Uvolňujeme napětí	42
8. Dokonalé soustředění	53
9. Získáváme více času	59
10. Využíváme nespokojenosti	64
11. Vyhodnocujeme změnu	70
12. Zdokonalujeme své schopnosti	71
13. Reakce na potíže	76
14. Pronikáme do problémů	78
15. Přesměrováváme energii	84

16. Zaujímáme pozitivní postoj	91
17. Oslabujeme stanoviska	94
18. Jdeme po stopách nepoctivosti	108
19. Součinná soutěživost	113
20. Inventura majetku	121
21. Jdeme po stopách představy o sobě samém	126
22. Zmírňujeme konflikt	136
23. Plné zaujetí	143
24. Proměna egoismu	147