

# Obsah

<b>1 ÚVOD</b> .....	11
1.1 První setkání s tématem knihy .....	13
O čem kniha je .....	13
Komu je kniha určena .....	14
Jak je kniha členěna .....	15
Jak s knihou pracovat? .....	17
Shrnutí .....	18
Návrh .....	19
1.2 Podrobněji o nás i o času .....	20
Našinec je na tom zpravidla neslavně .....	20
<i>Narostl chaos a pochybnosti</i> .....	20
<i>Chybějící znalosti a dovednosti</i> .....	21
<i>Škodlivé názory a předsudky</i> .....	21
<i>Pevně zakořeněné zlovyky</i> .....	23
<i>Proč se většinou nedaří ani těm, kteří se snaží?</i> .....	23
<i>Co z toho pro nás zpravidla vyplývá?</i> .....	25
Existuje cesta k nápravě? .....	26
<i>Jaký je ideál?</i> .....	26
<i>Cesta času a zdraví je rozumnou výzvou</i> .....	28
<i>Jaké je jízdě?</i> .....	32
<i>Co když znovu promeškáme?</i> .....	32
Shrnutí .....	33
Návrh .....	34
1.3 Jak bude naše cesta vypadat .....	35
Základní kameny cesty .....	35
<i>Proměna</i> .....	35
<i>Myšlení</i> .....	36
<i>Závazky</i> .....	38
<i>Návyky</i> .....	38
Popis cesty .....	39
<i>Cesta času</i> .....	39
<i>Cesta zdraví</i> .....	40
Shrnutí .....	40
Návrh .....	41
1.4 Princip neustálé změny .....	43
K zamyšlení .....	43
Souvislosti .....	44
<i>Rovnováha není perpetuum mobile</i> .....	44
<i>Ještě jednou osobní růst</i> .....	44
<i>Šťěstí přeje připraveným</i> .....	45
<i>Nejlepší změna je ta lepší změna</i> .....	45
<i>Život střídá smrt</i> .....	45
<i>Blažené nelpění</i> .....	46

<i>Chceš-li změnit svět, změň sebe</i> .....	47
<i>Změny o sobě dávají vědět</i> .....	47
Shrnutí .....	47
Návrh .....	48
<b>2 STAV – Naše současná situace</b> .....	49
2.1 Jak jsme na tom .....	52
Časový snímek .....	52
<i>Posouzení</i> .....	53
Další metody sebepoznání .....	54
Shrnutí .....	55
Návrh .....	55
2.2 Rozumné využití zdrojů mysli .....	56
Jak naše mysl pracuje .....	56
<i>Tři propojené systémy</i> .....	56
<i>Spolupráce systémů v běžném životě</i> .....	61
Praktické možnosti využití zdrojů naší mysli .....	61
<i>Spolupráce</i> .....	62
<i>Koncentrace</i> .....	62
<i>Návyk</i> .....	63
<i>Kupředu levá, kupředu pravá</i> .....	64
<i>První dojem</i> .....	65
<i>Náš mozek je motýlek</i> .....	65
<i>Nápady</i> .....	66
<i>Odkládání</i> .....	66
<i>Dobrá myšlenka</i> .....	66
<i>Jasně a často</i> .....	67
<i>Netlačit</i> .....	67
<i>Věř, ale také konej</i> .....	68
<i>Čištění mysli</i> .....	69
<i>Závěr</i> .....	70
Shrnutí .....	70
Návrh .....	71
2.3 Princip ohlédnutí .....	72
K zamyšlení .....	72
Souvislosti .....	72
<i>Kdy se ohlížet?</i> .....	72
<i>Jak se ohlížet?</i> .....	73
Shrnutí .....	73
Návrh .....	74
<b>3 CÍL – Kam směřujeme</b> .....	75
3.1 Cíle podporující naše zrání .....	79
Kde se vzaly a co jsou naše životní hodnoty? .....	79
Význam hodnot v lidském životě .....	80
Jak naše hodnoty „zviditelníme“? .....	81
<i>Určení hodnot, rolí, poslání</i> .....	82

Shrnutí .....	84
Návrh .....	84
3.2 Cíle vyplývající z našich potřeb .....	85
Shrnutí .....	86
Návrh .....	86
3.3 Cíle směřující k zachování kondice .....	87
Pohyb .....	88
Životospráva .....	89
Psychohygiena .....	90
Shrnutí .....	90
Návrh .....	91
3.4 Princip viditelných hodnot .....	92
K zamyšlení .....	92
Souvislosti .....	92
Shrnutí .....	93
Návrh .....	93
<b>4 KROKY – Scénář pro cestu k cíli .....</b>	<b>95</b>
4.1 Postupné sestavení scénáře .....	99
Výběr cílů .....	99
Rozdělení cílů do skupin .....	100
Rozpracování cílů .....	101
<i>Mám na to?</i> .....	102
<i>Parametry úkolu</i> .....	103
<i>Hledání variant</i> .....	103
<i>Delegování</i> .....	104
<i>Priority</i> .....	104
<i>Optimalizování</i> .....	105
<i>Standardizování</i> .....	105
<i>Postupné řešení</i> .....	105
Realita .....	106
Shrnutí .....	107
Návrh .....	107
4.2 Princip bodu obratu .....	108
K zamyšlení .....	108
<i>Naučili jsme se reagovat</i> .....	108
<i>Nebezpečná pasivita</i> .....	108
<i>Bod obratu</i> .....	109
Souvislosti .....	109
<i>Problém vyřešit, nebo s ním žít?</i> .....	109
<i>Volby bodu obratu</i> .....	110
<i>Energie bodu obratu</i> .....	110
Shrnutí .....	111
Návrh .....	111
<b>5 KROKY – Denní zázemí .....</b>	<b>113</b>
5.1 Osobní rituály .....	116

Rituály úspěšných .....	116
Vybudujme si denní zázemí .....	117
<i>Ranní rituál</i> .....	117
<i>Večerní potvrzení</i> .....	118
Závěr .....	119
Shrnutí .....	119
Návrh .....	119
5.2 Princip vnitřního uskutečňování .....	120
K zamyšlení .....	120
<i>Existence dvojího vytváření</i> .....	120
<i>Vhodné podmínky programování</i> .....	121
Souvislosti .....	122
<i>Myšlenka následuje skutečnost</i> .....	122
<i>Skutečnost následuje myšlenku</i> .....	123
Shrnutí .....	123
Návrh .....	124
<b>6 KROKY – Týdenní plánování, denní žití</b> .....	125
6.1 Novou pomůckou je TM 4. generace .....	128
Co musí TM umožnit .....	128
Jaký TM můžeme využít? .....	129
Jaký TM si vybereme? .....	130
6.2 Jak začít a dále pracovat s TM .....	132
Začínáme pracovat s TM .....	133
Týdenní plány .....	134
<i>Pohled zpět</i> .....	134
<i>Týdenní formulář</i> .....	135
<i>Koordinace</i> .....	135
<i>Slib</i> .....	135
Denní žití .....	136
<i>Významné je prvořadé</i> .....	136
<i>Co nás ohrožuje?</i> .....	136
<i>Kdy se setkávat se svým TM?</i> .....	137
<i>Hesla, zkratky, značky</i> .....	137
<i>Rezerva</i> .....	137
<i>V souladu se svou energií</i> .....	137
<i>Chvilé se sebou</i> .....	137
<i>Co a kdy psát</i> .....	138
<i>Řeč pravé hemisféry</i> .....	138
<i>Papír × elektronika</i> .....	138
<i>Tužka, pero, guma</i> .....	138
TM se stává návykem .....	138
Shrnutí .....	139
Návrh .....	139
6.3 Princip soustředění na významné .....	141
<i>K zamyšlení</i> .....	141
Souvislosti .....	142

<i>Soustředění na významné</i> .....	142
<i>Odmítnutí ostatního</i> .....	142
<i>Likvidace naléhavého</i> .....	143
Shrnutí .....	144
Návrh .....	144
6.4 Princip vnitřní a vnější rezervy .....	145
K zamyšlení .....	145
Souvislosti .....	146
<i>Vnitřní rezerva</i> .....	146
<i>Vnější rezerva</i> .....	148
Shrnutí .....	152
Návrh .....	153
<b>7 Ohlédnutí za Cestou času a zrání</b> .....	155
7.1 Cesta je o nás a pro nás .....	157
7.2 Jak nejlépe vykročit .....	158
7.3 Mezník na Cestě času .....	160
STAV .....	160
CÍL .....	161
KROKY .....	161
7.4 Mezník na Cestě zrání .....	164
Princip neustálé změny .....	164
Princip ohlédnutí .....	165
Princip viditelných hodnot .....	166
Princip bodu obratu .....	166
Princip vnitřního uskutečňování .....	167
Princip soustředění na významné .....	168
Princip vnější a vnitřní rezervy .....	169
7.5 Cesty dalšího růstu .....	170
<b>8 Dodatek pro praxi</b> .....	171
8.1 Organizace a efektivita práce, management .....	173
Významné je prvořadé .....	173
<i>Výběr správných činností</i> .....	173
<i>Práce vyplní každý jí vyhrazený prostor</i> .....	174
Priority .....	175
Další doporučení .....	175
<i>Příprava, práce a zpětná vazba</i> .....	175
<i>Zvláštní opatření</i> .....	175
<i>Časová volnost</i> .....	176
<i>Odpocínek, přestávky</i> .....	176
<i>Každých pět minut je čas</i> .....	176
<i>Výrušování</i> .....	177
Papírové peklo .....	178
<i>Příjem informací</i> .....	178
<i>Uchovávání informací</i> .....	179
Pracovní prostředí .....	180

Telefonování .....	180
Minimum managementu .....	181
Problémy, hledání řešení a rozhodování .....	182
<i>Vědět, že problém přichází</i> .....	182
<i>Jde skutečně o problém?</i> .....	182
<i>Pojmenování problému</i> .....	182
<i>Jak má vypadat řešení</i> .....	183
<i>Využívat všechny možnosti k řešení</i> .....	183
<i>Výběr řešení</i> .....	183
8.2 Vybrané techniky duševní práce .....	185
Paměť a asociační listina .....	185
Myšlenkové mapy .....	187
Hledání a hodnocení .....	188
<i>Hledání nápadů</i> .....	189
<i>Hodnocení nápadů</i> .....	189
8.3 Komunikace, vztahy, porady, jednání .....	191
Osobní setkání .....	191
<i>Ethos – kvalita našeho charakteru</i> .....	191
<i>Pathos – schopnost vcítění do druhého</i> .....	192
<i>Logos – racionální domlouvání</i> .....	194
Porady se spolupracovníky .....	194
<i>Příprava porady</i> .....	195
<i>Průběh porady</i> .....	195
Jednání s partnery .....	195
<i>Příprava jednání</i> .....	196
<i>Vlastní jednání</i> .....	197
<i>Zhodnocení jednání</i> .....	198
8.4 Psychohygiéna, stres, krize .....	199
Musí být zle? .....	200
Co když je dlouho zle? .....	200
Hloupá sebeobrana .....	201
Jaké je optimální vybavení? .....	201
Kultivovaná sebeobrana .....	202
Ještě jednou pozitivní myšlení .....	202
Negativní komunikace .....	203
Začátky a konce .....	203
Být sám sebou .....	204
Skupinové klima je velice silné .....	204
Přeměna energie .....	204
Hranice a jejich překonávání .....	205
Využití koncentrace .....	206
Závěr .....	206
<b>9 Závěr</b> .....	207
9.1 Doporučená a použitá literatura .....	209
<b>Přílohy</b> .....	210