

Obsah

Úvodem	7
Proč a jak (občas) přehodnotit své zvyklosti	8
Zvyky mohou pomáhat i škodit	8
Zvyky, které přispívají k úspěchu	14
Chcete být šťastní? Změňte způsob, kterým uvažujete!	18
Zvyky, které nás zbytečně drží při zemi	24
Jak škodlivé zvyky odbourávat?	28
K čemu a jak slouží autosugesce	37
Jak zvýšit sílu své vůle	41
Někdy stačí jen „včas přibrzdit“	45
Osm falešných rad, které nám brání jít za svými sny	48
Umění odpočinku: Proč a jak vypnout o dovolené	52
Jak lépe využít svůj potenciál	57
Jak si uvědomit své silné stránky	57
Jak se stát ze dne na den chytřejší nebo tak alespoň působit	60
Jak využít pravidlo 80/20	64
Jak se vyvarovat zbytečných chyb při rozhodování	68
Jak zvýšit svou psychickou odolnost	72
Chybí vám energie? Tři kroky, jak dobít baterky	77
Jak zvýšit svou kreativitu	79
Kreativita v praxi: Co dělají úspěšní zakladatelé firem jinak	82
Jak zvládnout náročné termíny	86
Proč a jak se nebrat příliš vážně	89
Schází vám pochvala? Pochvalte se sami	91

Jak s úspěchem vystupovat na veřejnosti	93
Proč je důležité se usmívat.	97
Jak zlepšit své vztahy a zvýšit svou přesvědčivost	102
Chcete být oblíbení? Naučte se naslouchat ostatním	102
Jak být přesvědčivý.	105
Jak přesvědčit o svých názorech.	112
Výrazy, na které si dát pozor.	116
Spory nemusejí znamenat konfrontace.	119
Proč a jak nepřistupovat na střety osobností	122
Bitvy, do kterých je lépe nevstupovat.	125
Proč a jak nedávat zbytečné sliby	128
Jak požádat o to, co chceme	131
O umění připustit chybu	133
Jak zvládat kritiku.	136
Jak řídit svého šéfa	139
Neschopnost svého okolí si neberte osobně	143
Jak vyjít se sociopatem na pracovišti.	145
Proč a jak se stát lídrem	150
Šest varovných signálů, že nadešel čas změnit zaměstnání	154
Jak nesehnout druhým ani sobě na lep	159
Komu věřit a komu ne	159
Neverbální signály lži.	164
Jak rozpoznat a čelit manipulaci	166
Jak nepodlehnout psychologickým tlakům v prodeji	169
Proč příliš nevěřit „analytikům“	173
Psychologie peněz aneb jak nepropadnout mentálnímu účetnictví. ...	177
Jak čelit pasti „utopených nákladů“	181
Jak se nenechat ošálit vlastními představami.	184
Proč a jak nepropadat přílišnému zobecňování.	187

Jak vést sám sebe	192
Jak nepodlehnout vlastnímu egu	192
Kdy a jak se zbavit „zlatých pout“	194
Jak se bránit vyhoření	197
Cíle, které je lépe sledovat nepřímou	200
Jak dát svému životu smysl aneb devět osobních doporučení podle Marka Twaina	204
Literatura	208
Internetové zdroje	209
Rejstřík	210