

Obsah

O autorovi		11
Poděkování		12
Úvod		14
Kapitola 1		Přepište svůj příběh 17
Kapitola 2		Disciplína a smysl pro povinnost 19
Kapitola 3		Převzmete plnou zodpovědnost za svůj život! 21
Kapitola 4		Volba a rozhodnutí 25
Kapitola 5		Kontrolujte své myšlenky 28
Kapitola 6		Čemu věříte? 30
Kapitola 7		Důležitost vašeho postoje 34
Kapitola 8		Vše závisí na úhlu pohledu 36
Kapitola 9		Budte trpěliví a nikdy se nevzdávejte! 38
Kapitola 10		Osvojte si „mentalitu Edisona“ 40
Kapitola 11		Zvykněte si na změnu a zmatek! 44
Kapitola 12		Soustředte se na to, co chcete, ne na to, co vám chybí! 46
Kapitola 13		Dávejte si pozor na to, co říkáte 48
Kapitola 14		Nové návyky, nový život! 50

Kapitola 15		Poznejte sami sebe		52
Kapitola 16		Poznejte své čtyři nejvyšší hodnoty!		60
Kapitola 17		Poznejte své přednosti		62
Kapitola 18		Oceňte své dosavadní úspěchy		64
Kapitola 19		Zapište si své cíle a dosáhněte jich!		66
Kapitola 20		Další!		70
Kapitola 21		Vyhýbejte se zlodějům energie		72
Kapitola 22		Mějte pod kontrolou svůj čas		74
Kapitola 23		Začněte pracovat systematicky a efektivně!		78
Kapitola 24		Ostatním říkejte „NE“, ale sobě „ANO“		81
Kapitola 25		Vstávejte brzy! Spěte méně!		83
Kapitola 26		Nesledujte hromadné sdělovací prostředky		85
Kapitola 27		„Musíte“, nebo „chcete“?		87
Kapitola 28		Postavte se svému strachu čelem!		89
Kapitola 29		Zbavte se všeho, co vás obtěžuje		92
Kapitola 30		Proveďte řádný úklid		94
Kapitola 31		Úklid a tolerance spolu souvisí		96
Kapitola 32		Nejdůležitější hodina...		98
Kapitola 33		Najděte smysl svého života a dělejte to, co milujete		101
Kapitola 34		Každý den jděte na procházku		104
Kapitola 35		Jaké máte zásady?		105
Kapitola 36		Osvojte si vděčný postoj!		107
Kapitola 37		Kouzlo vizualizace		109

Kapitola 38		Co když?		111
Kapitola 39		Nelpěte na minulosti		113
Kapitola 40		Oslavujte svá vítězství!		115
Kapitola 41		Buďte šťastní TEĎ!		116
Kapitola 42		Multitasking je lež!		118
Kapitola 43		Zjednodušte si život		119
Kapitola 44		Víc se usmívejte!		122
Kapitola 45		Dejte si šlofíka		124
Kapitola 46		Každý den si půl hodiny čtete		125
Kapitola 47		Začněte šetřit		126
Kapitola 48		Odpusťte všem, kteří vám nějak ublížili		128
Kapitola 49		Chodte o deset minut dřív		131
Kapitola 50		Méně mluvejte, více naslouchejte!		132
Kapitola 51		Buďte změnou, kterou chcete ve světě vidět!		133
Kapitola 52		Přestaňte se pokoušet a začněte něco dělat!		135
Kapitola 53		Síla afirmací		136
Kapitola 54		Napište si to 25krát denně		138
Kapitola 55		Přestaňte se vymlouvat		139
Kapitola 56		Udržujte nízká očekávání a potom oslňte		141
Kapitola 57		Navrhněte svůj ideální den		143
Kapitola 58		Přijímejte své emoce		145
Kapitola 59		Udělejte to hned TEĎ!		148
Kapitola 60		Dělejte, jako že to máte, a budete to mít		150
Kapitola 61		Změňte držení svého těla		152

Kapitola 62		Požádejte o to, co doopravdy potřebujete		154
Kapitola 63		Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu		156
Kapitola 64		Pište si deník		158
Kapitola 65		Přestaňte si stěžovat!		160
Kapitola 66		Naučte se přijímat!		162
Kapitola 67		Přestaňte ztrácet čas s nesprávnými lidmi!		164
Kapitola 68		Žijte svůj vlastní život		167
Kapitola 69		Kdo je na prvním místě?		169
Kapitola 70		Vaše nejlepší investice		171
Kapitola 71		Přestaňte na sebe být tak přísní		173
Kapitola 72		Buďte sami sebou		175
Kapitola 73		Rozmazlujte se		177
Kapitola 74		K svému tělu se chovejte jako k chrámu!		179
Kapitola 75		Cvičte alespoň třikrát týdně		181
Kapitola 76		Buďte aktivní. Realizujte své myšlenky		183
Kapitola 77		Víc se radujte		185
Kapitola 78		Přestaňte posuzovat!		187
Kapitola 79		Každý den prokažte někomu laskavost		188
Kapitola 80		Řešte všechny své problémy		190
Kapitola 81		Síla meditace		192
Kapitola 82		Každý den poslouvejte příjemnou hudbu!		194
Kapitola 83		Nedělejte si s ničím starosti		196
Kapitola 84		S časem na cestách nakládejte moudře		198
Kapitola 85		Buďte víc se svou rodinou		199

Kapitola 86		Nebuďte otrokem svého telefonu		201
Kapitola 87		Jak nakládat s problémy		202
Kapitola 88		Naučte se odpočívat		204
Kapitola 89		Zažijte každý den něco skvělého		206
Kapitola 90		Vystupte ze své komfortní zóny		207
Kapitola 91		Jakou cenu platíte za to, že se NECHCETE měnit?		209
Kapitola 92		Nic netrvá věčně		211
Kapitola 93		Najděte si kouče!		214
Kapitola 94		Žijte svůj život naplno. Dejte se do toho hned TEĎ!		216
Potřebuji vaši pomoc				219
A poslední věc...				220
Zaveďte jednoduché kroky z knihy ve své organizaci				221