

Obsah

Úvod	7
MÔJ SVET	9
<i>Work Life Balance</i>	10
Ako pracovať sám na sebe.	12
Sebareflexia a dôvera	13
Sebadisciplína a ako sa k nej prepracovať.	17
Čím rozbiť rutiny?	19
Zmena prostredia	21
Zmena na mikroúrovni	21
Zmena na makroúrovni	23
Zmena ľudí.	24
Zmena zvykov.	28
MÔJ ČAS.	31
Požírači času.	32
Zbytočné nákupy.	32
Čakanie na druhých	34
Nečakané a nepredvídané udalosti	34
Dlhé telefonovanie.	36
Nezáväzné rozhovory.	38
Doprava a MHD.	40
Internet a PC.	42
Pozeranie TV.	44
MOJE VNÚTRO	47
Vnútorň svet	48
Povedz mi, čo čítaš, a ja ti poviem, čo máš urobiť so svojim životom.	49
Nechajte energiu, nech prúdi, alebo čo urobiť so starými vecami.	51

Ako si urobiť poriadok v sebe	54
Meditácia	55
Aký je život s meditáciou?	57
Zakotvenie v realite, alebo máte všetkých päť pokope?	59
Skrytá moc ničnerobenia	62
Ticho v živote.	65
Kde nájsť ticho?	67
Spiritualita v dnešnom svete?	69
 MOJA PRÁCA	 73
Chvála podnikania	74
Nájdite niečo, čo vás baví.	75
Nájdite niečo, v čom ste dobrý.	76
Nedajte sa odradiť okolím a pochybnosťami.	78
Najmite si kvalifikovaných poradcov.	80
Buďte pripravený na prekážky.	83
Vytvorte si finančnú rezervu.	85
Investujte do vybavenia.	86
Nastavte mechanizmy spätnej väzby.	86
Nesnažte sa o dokonalosť	88
Vytýčenie cieľov.	89
Radšej malé, ako veľké.	90
Definovanie.	91
Merateľnosť.	91
Dosiahnuteľnosť.	92
Termínovanosť.	93
Využívajte moderné médiá.	94
Webstránka.	95
Blog.	97
<i>Word of mouth.</i>	97
Svetielko na konci tunela.	99
 Záver.	 100
Zoznam použitej a odporúčanej literatúry.	101
Pripravujeme pre vás.	101