

<i>Poděkování</i>	7
<i>Úvod</i>	9
1. ÚSPĚCH	13
K čemu jsou emoce	13
Emoční inteligence	15
Empatie	18
Pozor na psychopaty: Empatie studená a horká	19
Mentální odolnost	23
Test: Test emoční inteligence	25
Cvičení: Návuk empatie	29
2. MENTÁLNÍ KONCEPTY PRO ÚSPĚCH	33
Pesimismus nemusí být vždy špatný	34
Pygmalion efekt	35
Growth Mindset	35
Core Self Concept	37
Nechte věci plynout	38
Trénink mentální odolnosti Navy SEALs	40
Cvičení: Vaše osobní SWOT analýza	45
3. CÍLE A CESTY K NIM	47
Osobní hodnoty	47
Hledání smyslu	48
SMART	50
Procesní přístup k cílům	53
Marginal Gains	56
Překážky na cestě k cíli	62
Simplex metoda pro správné rozhodování	63
Tipy, které vám pomohou dosáhnout vašich cílů	70
Cvičení: Zásadní ingredience pro výjimečný výkon	73
Cvičení: otázky vedoucí k cíli	81
Cvičení: Rozporcujte slona!	87
Cvičení: Postavte most!	89

4. IRACIONALITY	91
Kognitivní zkreslení	93
Albert Ellis a Racionálně emoční behaviorální terapie	98
Cvičení: Vnitřní hlasy	103
Cvičení: Jak změnit iracionální mentální vzorce	107
5. JAK NA ZMĚNU	109
Návyky	109
Carl G. Jung a změna	117
Cesta ke změně	125
Cvičení: Šest otázek, které vás přivedou ke změně	127
Cvičení: Máte moc velké pohodlí?	131
Cvičení: 10 otázek, které si položte, když chcete něco změnit	135
Cvičení: Odlepte se z místa	139
6. KOMUNIKACE A NASLOUCHÁNÍ	142
Umění naslouchat	142
Reflektivní naslouchání	145
Neverbální komunikace	148
Bariéry v komunikaci	150
Cvičení: Aktivní naslouchání	157
Checklist: Checklist naslouchání	159
Checklist: Checklist řeči těla	161
7. ASERTIVITA	163
Asertivní techniky	165
Umění odmítat a říkat „Ne“	168
Přijímání kritiky	171
Test: Jak asertivní jste?	175
Cvičení: Neasertivní myšlení	177
Cvičení: Nácvik asertivity	179
8. SEBEDŮVĚRA	182
Symptomy nízkého sebevědomí	182
Z čeho pramení nízké sebevědomí	184
Škodlivá pravidla	185
Selektivní vnímání	188
Zaujatá očekávání	190
Cvičení: Deník myšlenek	193
Cvičení: Deník mého pozitivního „Já“	201
9. STRES	205
Stresující emoce	205

Odolnost vůči stresu	207
Plán práce se stresem	213
Test: Moje odolnost vůči stresu	219
Cvičení: Akční plán proti stresu	223
10. OBAVY A STRACH	225
Škodlivé strategie	228
Účinné strategie	229
Řešení problémů	235
Test: Moje úroveň zvládnání obav a strachu	239
Cvičení: Přijetí nejistoty	243
11. LEADERSHIP A VLIV NA OSTATNÍ	246
Chyby při vedení týmů	246
Motivace	249
Mastery Goals	252
Koučink jako nástroj leadershipu	257
Na co si dát pozor při rozhodování	257
Firemní kultura	259
Strategie řešení konfliktů	262
Pět základních pravidel leadershipu	265
Test: Jste správný lídr?	267
12. PSYCHOLOGIE PENĚZ	273
Mentální pasti	273
Přesvědčení o penězích	279
Moje osobní rozvaha	285
Moje osobní cash flow	286
<i>Myšlenky na závěr: Komplexní systémy & Vzdělávání</i>	289