

# Obsah

O autorovi .....	9
Vaše nejlepší kariéra začíná právě tady .....	11
Jaký jste uchazeč o kariéru? .....	13
Budte podnikavý hrdina .....	16
Pět základních kamenů kariérního úspěchu .....	18
Mé ambice pro vás .....	21
1. Podívejte se do zrcadla .....	23
Zrcadlo, zrcadlo, řekni mi... ..	25
Co dál? .....	31
2. Běžte na mejdan .....	33
Jak hledat akce .....	36
Jak překonat sám sebe .....	39
Co říkat na večírcích .....	40
3. Medvědí proutky .....	45
Rychle plynoucí obory .....	47
Rychle plynoucí práce .....	49
Jak najít rychle plynoucí vodu .....	50
Stabilní sektory .....	52
4. Budte sobečtí .....	57
Co se pokazí, když nebudete udržitelně sobečtí? .....	58
Co ovlivňuje pocit z práce .....	60
Jak být udržitelně sobecký .....	64

5. Nakopněte dobré návyky a vykopněte ty špatné .....	69
Návyky, které byste měli mít .....	70
Když se z dobrého návyku stane zlovyk .....	74
Zvyky, kterým byste se měli vyhnout .....	74
Lidé kolem vás .....	77
Nastavte se na růst .....	78
Jak identifikovat a změnit své návyky .....	79
Jak to změnit .....	80
6. Vyberte si cíle .....	85
Jak jste ambiciózní? .....	86
Jak si vybrat cíl .....	87
Jaké kroky podniknout .....	89
Vstříc cíli .....	91
7. Zaměřte se na dny a dekády .....	95
Sedm věků člověka .....	97
Osmnáct až třicet .....	98
Třicet až padesát .....	100
Padesát až sedmdesát .....	102
Hodnota okamžiku .....	105
8. Bud'te silní, bud'te připravení .....	109
Jak být machr na přípravu .....	110
Příprava na pohovor .....	111
Příprava na prezentaci .....	113
Příprava na důležitá setkání .....	116
Jak se připravit na nepředvídatelné .....	117
9. Předved'te svou pracovní morálku .....	121
Jak vypadá pozitivní pracovní morálka? .....	122
Kultura dlouhého dne .....	124
Když vás práce baví, jde to samo .....	126
Dokažte to .....	127
Když se to pokazí .....	128

10. Požádejte o pomoc .....	131
Proč je skvělé požádat o pomoc .....	132
O jakou pomoc můžete požádat? .....	134
Jak nejlépe požádat o pomoc .....	136
Proč je užitečné být užitečný .....	138
11. Najděte si šéfa, od kterého se můžete učit .....	141
Jak jsem se učil za pochodu .....	142
The Body Shop .....	144
Proč byste měli dostávat zapláceno za to, že se učíte .....	146
Jak si najít učitele .....	147
12. Změňte práci, změňte život .....	153
Změňte to .....	154
Jak odejít .....	157
Skryté výhody dočasného odchodu .....	159
Práce, lepší práce, kariéra .....	160
60 zlatých rad pro vaši kariéru.....	165
Poděkování.....	173