

Obsah

O autorech	8
Předmluva	9
Rovnováha osobního a pracovního života: Aneb proč je čím dál tím důležitější umět tyto dvě složky života vyvážit	11
Část první	
Tipy pro zdravé řízení života a času	17
1. Life leadership znamená... ..	18
1.1 Proč se nedokážeme cítit šťastní bez návodu	18
1.2 Čas je život	22
2. Model časové rovnováhy	31
2.1 Čtyři hlavní oblasti života	31
2.2 Vyvažte svůj život	34
2.3 Koncept „životních klobouků“	37
3. Milovými kroky k cíli	41
3.1 Nastavte si cíle a dosáhněte jich	41
3.2 Sedm kroků až k cíli	42
3.3 Jak dosáhnout svých osobních cílů	47
3.4 Plánování ročních cílů	51
3.5 Směr cesty	57
4. Od nutného k důležitému	62
4.1 O tom, co je důležité, rozhodujete sami	62
4.2 Nastavte si priority	63
4.3 Zákon proaktivity	65
4.4 Zaměření se na klíčové úkoly	67

5. Týdenní a denní plány – neocenitelná pomoc na cestě k cíli	72
5.1 Význam soustředění sil	73
5.2 Týdenní kompas	83
5.3 Účinné denní plánování	86
5.4 Každodenní přehled úspěchů	90
 Část druhá	
Typy pro rovnováhu pracovního a soukromého života	93
 6. Životní oblast „Práce a výkony“	94
6.1 Rozhovor s expertem: Manfred Lautenschläger	94
6.2 Pozor – zůstatek na vašem časovém kontě se tenčí!	97
6.3 Najděte a odstraňte problematická místa	99
6.4 Dejte se do toho!	102
 7. Životní oblast „Tělo“	106
7.1 Rozhovor s expertem: Dr. med. Ulrich Strunz	106
7.2 Lepší trocha prevence než dlouhá rekonvalescence	109
7.3 Najděte a odstraňte problematická místa	111
7.4 Dejte se do toho!	113
 8. Životní oblast „Kontakty“	118
8.1 Rozhovor s expertem: Dr. Stephan Lermer	118
8.2 Zdroj úspěchu	123
8.3 Štěstí jako životní princip	127
8.4 Dejte se do toho!	130
 9. Životní oblast „Smysl života a hodnoty“	133
9.1 Rozhovor s expertem: otec DDr. Hermann-Josef Zoche	133
9.2 Hodnoty dávají životu smysl	137
9.3 Hodnoty jako stavební kameny životní vize	139
9.4 Váš osobní hodnotový profil	144

10. Pozitivní duševní rozpoložení	149
10.1 Chopte se odpovědnosti	149
10.2 Princip kontroly	152
10.3 Princip náhody	154
10.4 Zlodějské emoce snižují kvalitu života	154
10.5 Jak se zbavit špatných pocitů	156
 Literatura	 161