

Obsah

Předmluva	11
Úvod do problematiky	13
O knize	15
Proč knihu číst?	15
Komu je kniha určena?	17
Jak s knihou pracovat?	18
Shrnutí	22
Návrh	22
O času – od první ke třetí generaci	23
Okolnosti a souvislosti	24
Principy I.–III. generace	28
Shrnutí	30
Návrh	30
O nás – čtvrtá generace	31
Okolnosti a souvislosti	31
Principy IV. generace	36
Etapy cesty	41
Co nás čeká?	42
Shrnutí	44
Návrh	45
To důležité z Úvodu do problematiky	48
Sebepoznání	49
Úvod	51
50 000 proti 50	52
Mysl z hlediska struktury	54
Vědomí, podvědomí, nevědomí	54
Rodič, Dospělý, Dítě	58
Shrnutí	61
Návrh	62
Mysl z hlediska kmitočtu	64
Delta	64
Theta	64
Alfa	65
Beta	65
Shrnutí	66
Návrh	66
Mysl z hlediska emocí a rozumu	67
Mozková teorie	67
Úloha emocí	69
Nebezpečí emocí	70
Práce s emocemi	71
Shrnutí	73
Návrh	74

Mysl z hlediska pohody a stresu	75
Pohoda	75
Stres	77
Shrnutí	81
Návrh	82
VHLED – růst	83
Závislost	84
Nezávislost	85
Vzájemná závislost	86
Cesta růstu	87
Shrnutí	89
Návrh	89
VHLED – žít nyní	91
Co můžeme udělat?	91
Co můžeme získat?	93
Shrnutí	94
Návrh	94
VHLED – vnitřní skutečnost	96
Shrnutí	97
Návrh	97
VHLED – nedokonalost	98
My	98
Ostatní	99
Ostatní a my	99
Cíle, činnosti, možnosti	100
Shrnutí	101
Návrh	101
VHLED – pozitivní myšlení	102
Co můžeme udělat?	103
Dobré zkušenosti	106
Shrnutí	107
Návrh	108
VHLED – návyk	109
Co můžeme měnit?	111
Co můžeme udělat?	112
Shrnutí	114
Návrh	114
VHLED – proaktivita	115
Jsme terčem útoku	119
Odkrýváme manipulaci	120
Zavádíme návyky	121
Zvládáme negativní stavy	121
Chybujeme	122
Řešíme problémy	123
Něco musíme	123
Shrnutí	124
Návrh	124
Zkušenosti, inspirace	125
Koncentrace	125
Posilující zklidnění	126
První dojem	127
Přelétavost	127

Nápady	128
Odkládání	129
Jasně a často	129
Motivace	130
Posilování energie	131
Čištění mysli	132

To důležité ze Sebezpoznání 133

Mysl	133
Vhledy	134

Vedení

137

Úvod 139

Vedení – důvody	141
Vedení – firemní a osobní	144
Vedení – třetí a čtvrtá generace time managementu	147
Vedení – naše cesta	150
Shrnutí	150
Návrh	151

Odkud jdeme? 152

Časový snímek	152
Analýza SWOT	154
Životní hodnoty	155
Rodinná a týmová diskuse	156
Naše silné stránky	156
Inspiroující otázky pro vztahy	156
Zpětná vazba	157
Shrnutí	158
Návrh	158

Kam směřujeme? 159

Pracovní pohled	159
Soukromý pohled	164
Shrnutí	171
Návrh	171

Jak půjdeme? 172

Cíle	173
Priority	173
Činnosti	174
Shrnutí	177
Návrh	177

Vhled – priority 178

Co můžeme udělat?	179
Co můžeme očekávat?	180
Shrnutí	181
Návrh	181

Zkušenosti, inspirace 182

Nadhled	182
Jasně a často	182
Práce a soukromí	183
Osobní rituály	184
Deník	185

To důležité z Vedení 186

Úvod	189
VHLED – týden	191
Shrnutí	194
Návrh	194
VHLED – důležité a naléhavé	195
Shrnutí	199
Návrh	199
Týdenní plánování	200
Pohled zpět – hodnocení	200
Pohled dopředu – plánování	202
Shrnutí	203
Návrh	204
Každodenní žití	205
Ráno doma i v práci	205
Závěr v práci	206
Shrnutí	207
Návrh	207
Pomůcky	208
Shrnutí	211
Návrh	212
Zkušenosti, inspirace	213
Casožrouti	213
Dohody	214
Flexibilita	215
Pořádek	215
Pečlivost	216
Soustředění a odlehčení	217
Soulad s firmou, vstřícnost	219
Nesoulad s firmou, odmítání	221
Psychika	225
Krizе	226
Rozhovory	227
Informace	228
Problémy	229
Paměť	232
Myšlenkové mapy	233
Hledání nápadů	235
Hodnocení nápadů	236
A dál?	237
To důležité z Řízení	238
Závěrečná doporučení	239
Shrnutí	241
Návrh	243
Cesty dalšího růstu	246
Doporučená a použitá literatura	248