

OBSAH

Proč tato kniha?	15
Inspirativní příběh Tomáše Bati	21
Tomáš Baťa očima Antonína Cekoty	28
Pochopení baťovské služby	32
Tělo	37
1. Usmívejte se	40
2. Pochopte pravidlo 8–8–8	42
3. Naučte se spát	45
4. Vnímejte jídlo	50
5. Snídejte	53
6. Pečujte o svůj vzhled	55
7. Sval má jinou energii než tuk	57
8. Vnímejte vůně	60
9. Vnímejte barvy	62
10. Hledejte krásná místa, běžte ven	64
11. Třicet minut denně na čerstvém vzduchu	66
12. Vystavujte se chladu	68
13. Každé ráno si ustelte	70
14. Ukliděte si	72
15. Akceptujte únavu	74
16. Nenechte se ovlivňovat počasím	76
17. Nechte o sebe pečovat	79
18. Nebraňte se fyzickému výkonu	81
Mysl	87
19. Na první místo si dejte sebe	89

20. Oceňujte se	91
21. Změnit můžete jen sebe	93
22. Neodkládejte	96
23. Čas je nejcennější kapitál	99
24. Budte transparentní	102
25. Odnaučte se vyčítat	105
26. Nezachraňujte	108
27. Zbavte se vzdychacích lidí	110
28. Nekritizujte	113
29. Nepřehánějte	115
30. Uvědomte si moc slov	117
31. Budte konkrétní	120
32. Nebojte se disciplíny	123
33. Netrestejte se za selhání	126
34. Slovo nejde neexistuje	129
35. Pozor na předponu nej-	132
36. Čtěte zdravé knihy, sledujte zdravé filmy	134
37. Předávejte pozitivní a hodnotné zprávy	136
38. Naučte se mít názor na lidi ve svém okolí	138
39. Sdílejte	141
40. Dobrý nápad ihned запиšte	143
41. Naučte se soustředit	146
42. Nespěchejte	148
43. Na mínění druhých úplně nezáleží	151
44. Dbejte o svou pověst	154
45. Začněte v malém	156
46. Vytvářejte si systém	159
47. Jak se rozhodnout správně?	162
48. Nekupujte věci jen proto, že jsou ve slevě	165
49. Mluvte taktně pravdu	167
50. Uzdravujte pravidelně svoji mysl	172
51. Chtějte být velkými	175

Duše	181
52. Charakter je nadevše	184
53. Neztrácejte pokoru	186
54. Zbavte se strachu	188
55. Pozitivní emoce vytváří vztah	192
56. Získejte sílu	194
57. Úspěch si musí každý přát	198
58. Pečujte o duševní zdraví	201
59. Důvěřujte lidem	204
60. Neutápějte se ve smutku	207
61. Nevzdávejte se svého úspěchu	209
62. Chraňte svůj volný čas	212
63. Přijměte odpovědnost	215
64. Zkuste to beze slov	218
65. Lidé milují krásu	220
66. Ruce a mozek můžete koupit, srdce si musíte získat	223
67. Tvořivý duch je všechno	225
68. Prožívejte pár minut vděčnosti	228
69. Hrajte si	230
70. Nepodceňujte se	232
71. Nevyhýbejte se změnám	235
72. Mějte svoji chvíli	238
73. Milujte	241
74. Nezaprodějte se	244
Vztahy	249
75. Motivovat druhé nejde	251
76. Práce vás nikdy neobejme	254
77. Každý třetí člověk	257
78. Od každého je možné se poučit	259
79. Nečekejte od jiných lidí více, než jste sami ochotni přinést	261

80. Ti, kteří chtějí	263
81. Naučte se jednat s lidmi	266
82. Nevzbuzujte strach	270
83. Nechte se zastoupit	272
84. Budte osobním příkladem	274
85. Važte si hodnoty věcí	277
86. Budte dochvilní	279
87. Zdravte	281
88. Zanechte zbytečných omluv	283
89. Neberte lidem sny	286
90. Zbytečně nevysvětľujte	288
91. Vyhněte se ironii	290
92. Tři kouzelná slova	293
93. Nechte vyniknout druhé	295
94. Odpovídejte obratem	297
95. Uvědomte si cenu přátelství	299
96. Naučte se ptát	301
97. Nepracujte za druhé	303
98. Nešiřte zlobu	306
99. Darujte volnost	308
Baťovská filozofie vztahů mezi ženou a mužem	313
Desatero ženám	315
Desatero mužům	323
Vztah k financím	329
Jak začít	335
Závěrem	341
Poselství Garciovi	347
O autorce	357
Citace	360
Poděkování	367