

---

## OBSAH

1. Úspěch . . . . .	7
Jací lidé jsou úspěšní ve většině situací . . . . .	10
2. Myšlení . . . . .	11
Test 1. Změřte si stupeň tvořivých zájmů . . . . .	14
Test 2. Máte tvořivou osobnost? . . . . .	16
Zlepšete si svou tvořivost . . . . .	18
Test 3. Chování a myšlení . . . . .	23
3. Vizualizace . . . . .	29
Cvičení vizualizace . . . . .	30
4. Sebedůvěra . . . . .	31
Sebeanalýza . . . . .	37
5. Optimismus. . . . .	38
Zopakujte si zásady pozitivního myšlení . . . . .	40
Jaký je optimistický člověk . . . . .	41
6. Nadšení . . . . .	43
Mentální trénink nadšení . . . . .	45
7. Asertivita . . . . .	47
Rysy méně asertivní osobnosti . . . . .	49
Rysy více asertivní osobnosti . . . . .	50
Asertivita v zaměstnání . . . . .	51
8. Životní postoj vedoucí k úspěchu . . . . .	53
Dotazník životních postojů . . . . .	58
Postojové faktory. . . . .	59
Kolo postojů . . . . .	60
9. Zdravý a úspěšný image . . . . .	64
Pokyny pro autosugesci . . . . .	70
10. Úspěšný image těla, charisma pohybu . . . . .	73
Zkrácený Jourardův test . . . . .	75
Analýza těla . . . . .	77
Neverbální komunikace v zaměstnání i v soukromí . . . . .	84

11. Sebekontrola . . . . .	94
Cvičení sebeúcty . . . . .	97
Naučte se rozhodovat . . . . .	99
12. Chtít a potřebovat . . . . .	102
13. Překážky úspěchu . . . . .	105
14. Vůle . . . . .	108
Síť úspěchu . . . . .	111
Test motivace vůle . . . . .	114
15. Spoluosobnosti . . . . .	116
Metoda posilování osobnosti . . . . .	119
16. Jak si vylepšit a rozvinout přirozené vlastnosti . . . . .	125
Cvičení koncentrace . . . . .	127
17. Fokusing – úspěšné stanovení a dosahování cílů . . . . .	130
Úspěšně k cíli. . . . .	149
Dosáhnete vytoužených cílů . . . . .	149
18. Pracujte chytřeji, a ne tvrději . . . . .	158
Umění naslouchat . . . . .	162
19. Komunikace . . . . .	165
20. Networking – splétání společenské sítě . . . . .	168
Deset přikázání mezilidských vztahů . . . . .	169
Strategie pracovních vztahů . . . . .	170
21. Management času . . . . .	174
Jak si bránit rozvrh času . . . . .	176
Jak zabránit otálení . . . . .	181
22. Jací mají být úspěšní profesionálové . . . . .	183
Výkonnost je umění . . . . .	185
Dynamický manažer a manažerka. . . . .	185
23. Vyhněte se vyčerpání . . . . .	187
Několik protistresových receptů. . . . .	187
Různé typy osobností a stres . . . . .	189
24. Žijte produktivně . . . . .	192
Metoda úspěchu Toma Hopkinse . . . . .	192
Rozdíl mezi úspěšnými a neúspěšnými lidmi . . . . .	194
Úspěch jako životní uspokojení . . . . .	195
Sebeinstrukce. . . . .	197
Základní pojmy . . . . .	199
Bibliografie . . . . .	