

OBSAH

PRINCIP BARONA PRÁŠILA	7
Jak se za pačesy vytáhnout z bažiny	7
Malá psychologie bažiny	10
Vznik bažiny	12
Není bažina jako bažina: Různé druhy bažin	17
<i>Bažina problémů a starostí</i>	18
<i>Bažina pocitu oběti</i>	20
<i>Bažina hněvu</i>	24
<i>Bažina stížností</i>	26
<i>Bažina neúspěchu a nezdaru</i>	27
<i>Bažina bezvýhodnosti a nesmyslnosti</i>	28
<i>Komunikační bažina</i>	29
<i>Bažina výkonnosti a přetěžování</i>	30
<i>Bažina nároků a nespokojenosti</i>	30
<i>Bažina „peníze = štěstí“</i>	31
<i>Bažina jistoty</i>	32
<i>Bažina médií a informací</i>	33
<i>Bažina dosažitelnosti</i>	34
<i>Bažina závislosti</i>	35
<i>Nebezpečné bažiny</i>	36
Osobní kontrola	37

CESTA Z BAŽINY	41
Vnímání	42
Přijímání	50
Změna	56
Bažinový management v deseti krocích	58
<i>Změňte úhel pohledu</i>	59
<i>Starejte se sami o sebe</i>	72
<i>Uklízejte</i>	87
<i>Ovládněte svůj stres</i>	96
<i>Využívejte čas</i>	104
<i>Soustřeďte se</i>	117
<i>Ponořte se do proudu</i>	129
<i>Hýbejte se</i>	143
<i>Zapojte se</i>	154
<i>Naučte se poslouchat a mluvit</i>	160
TAJEMSTVÍ PROMĚNY A OSOBNÍHO RŮSTU	171
Změna jako hra	172
Rozhodující je počáteční fáze	177
<i>Usilujte vždy jen o jednu věc – a tu si stanovte za svou</i> <i>nejvyšší prioritu!</i>	177
<i>Začněte s málem a pomalu přidávejte!</i>	178
<i>Nepřipouštějte výjimky!</i>	179
Co dělat, když už to vůbec nejde dál?	182
Osobní růst a staré vzorce chování	183
A to všechno mám zvládnout sám?	187
Několik slov na závěr	189
Literatura	192