

Obsah

O autorovi	10
Řekli o knize	12
Než začneme	15
Pět oblastí výjimečnosti	16
Sebezdokonalování: Srdce výjimečného člověka	16
Pozorování: Umění vidět, na čem záleží	16
Komunikace: Od informací k transformaci	16
Činy: Jedněte ve správný čas, eticky a v zájmu společnosti	17
Psychická útěcha: Nejvlivnější silná stránka, jakou lidé disponují	17

PRVNÍ KAPITOLA

Sebezdokonalování	19
SRDCE VÝJIMEČNÉHO ČLOVĚKA	19
Definice sebezdokonalování	21
Učení: Základ znalostí	23
Emocionální rovnováha: Opora stability	34
Svědomitost: Klíčový indikátor úspěchu	45
Nespoutanost: Zpochybněte limity, které nám druzí vymezují	48
Démonologie: Posouzení nedostatků, které nás brzdí	51
Sebedisciplína: Opora úspěchu	58
Řád a priority	60
Záměrný trénink: Síla myelinu	64
Vytrvalost	71
Odměna za sebezdokonalování	72

DRUHÁ KAPITOLA

Pozorování	81
UMĚNÍ VIDĚT, NA ČEM ZÁLEŽÍ	81
Pozorování: Jak proměnit informace v poznání	83
Obnova přirozené schopnosti	86
Limbický systém a pozornost	89
Vědomý přehled o situaci: Pozorování v kombinaci se zkušenostmi	93
Čelem k výjimečnému životu	95
Osvícená pozornost: Cesta k výjimečnému porozumění	97
Zvídavost: Cesta k osvícené pozornosti	105
Pozorování neverbálních signálů	111
Cvičení k posílení pozorovacích dovedností	118
Získávání informací technikou skenování	122
Pozorování lidí technikou skenování	124
Pozorováním k větší ohleduplnosti	127

TŘETÍ KAPITOLA

Komunikace	131
OD INFORMACÍ K TRANSFORMACI	131
Komunikace probíhá nepřetržitě	134
Ohleduplnost a zájem o druhé	136
Věnují vám čas	136
Vytvářejí příležitosti a vyhledávají vaši blízkost	137
Pokládají otázky	138
Validace	138
Udělejte první krok k validaci: Budte přístupní	142
Čestnost	145
Vyjadřujte své názory, nahlas i beze slov	149
Straňte se lží	150
Inspirujte svou komunikací druhé	152
Prvenství emocí	156
Emoce přicházejí první	156

Navazování spojení: Síla souznění	160
Buďte přítomní	166
Deset možností, jak komunikovat výmluvněji než prostřednictvím slov	167
Léčitelská metoda	174

ČTVRTÁ KAPITOLA

Činy	179
JEDNEJTE VE SPRÁVNÝ ČAS, ETICKY A V ZÁJMU SPOLEČNOSTI	179
Činy vypovídají o tom, jací jsme	182
Činy a nečinnost hovoří jasně	184
Protokol etického jednání	187
Posilují mé činy a chování důvěru?	189
Jsou mé činy a chování přínosné?	190
Ovlivňují mé činy a chování ostatní v pozitivním duchu nebo je inspirují?	193
Jsou mé činy a chování v zájmu společnosti?	195
Buďte připravení jednat na výjimečné úrovni	199
Nová definice hrdinů	203

PÁTÁ KAPITOLA

Psychická útěcha	207
NEJVlivnější silná stránka, jakou lidé disponují	207
Psychická pohoda a útěcha: Prvotní potřeba	210
Experiment „Vizuální útes“	212
Experiment „Kamenný obličej“	214
Péče a starostlivost: Most k psychické pohodě	216
Empatický model společenských interakcí	219
Vyhodnoťte situaci	221
Zaujměte partnera	227
Uzavřete transakci	234
Zmírňování strachu: Úkol, který na sebe berou výjimeční lidé	237

Zamyšlení na závěr	247
Poděkování	251
Bibliografie a odkazy	255

Ačkoli rukopis této knihy před vydáním revidoval a schválil Federální úřad pro vyšetřování (FBI), názory a myšlenky v knize vyjádřené patří výlučně autorovi.