

Obsah

| | |
|--|----|
| O autorovi | 9 |
| Předmluvy | 11 |
| Předmluva kapitána | 11 |
| Předmluva autora: Přistání ve Phoenixu v Arizoně | 16 |
| Úvod: Jsme bezmocně svobodní? | 19 |
| 1 Viktor Frankl: Příklad mimořádné resilience | 29 |
| 1.1 Nejtemnější bouře | 29 |
| 1.2 Maják v nejtemnější bouři | 30 |
| 2 Neodhalená schopnost skutečně úspěšných | 35 |
| 3 A jak resilientní jste vy? | 39 |
| 3.1 Samozřejmě jste resilientní | 39 |
| 3.2 Jak je to s houbou | 40 |
| 3.3 Emmy Wernerová a počátky výzkumu resilience | 42 |
| 3.4 Sedm skutečných faktorů resilience | 43 |
| Faktor resilience: Ovládání emocí | 45 |
| Faktor resilience: Kontrola impulsů | 47 |
| Faktor resilience: Kauzální analýza | 49 |
| Faktor resilience: Empatie | 51 |
| Faktor resilience: Realistický optimismus | 53 |
| Faktor resilience: Orientace na cíl | 56 |
| Faktor resilience: Přesvědčení o vlastní účinnosti | 57 |
| 3.5 Shrnutí a přechod k další části | 59 |

| | | |
|----------|---|-----|
| 4 | Základní předpoklady opravdového úspěchu | 61 |
| 4.1 | „Já vlastně vůbec nevím, co chci!“ | 61 |
| 4.2 | 5needs® – objev pěti základních psychologických potřeb | 63 |
| | 1. základní potřeba: Potřeba dosažení libosti a vyhýbání se nelibosti | 66 |
| | 2. základní potřeba: Potřeba vztahů | 67 |
| | 3. základní potřeba: Potřeba zvýšení vlastní hodnoty a její ochrana | 69 |
| | 4. základní potřeba: Potřeba orientace a kontroly | 74 |
| | 5. základní potřeba: Potřeba koherence | 75 |
| 4.3 | Základní lidské potřeby a resilience | 76 |
| 4.4 | Nerovnováha při uspokojování potřeb | 77 |
| 4.5 | Externí nepřátelé našich základních potřeb | 78 |
| 4.6 | „Já chci! Ne, JÁ chci!“ – konkurence základních potřeb | 79 |
| 4.7 | Násilný přístup k základním potřebám – „Mám nebo nemám?“ | 81 |
| 4.8 | Shrnutí a přechod k další kapitole | 84 |
| 5 | Poznatek z neurobiologie: Dokážeme víc! | 87 |
| 6 | Zvyšte svou resilienci – 9 plus X cest, které se vyplatí | 91 |
| 6.1 | Love it, change it, leave it (dovednost 1) | 93 |
| 6.2 | Zapněte si radar influence (vlivu) (dovednost 2) | 96 |
| | Jak to bylo s eskalátory | 101 |
| | Jak zacházet s neovlivnitelným | 104 |
| | Poučení ze života Oskara Schindlera | 106 |
| 6.3 | Thought Crafting – pohrajte si se svými myšlenkami (dovednost 3) | 108 |
| | „Přidaný“ | 109 |
| | Všechno je otázkou postoje aneb naučte se svou „abecedu“ | 110 |
| | Co model říká? | 110 |
| 6.4 | Zapněte svůj emoční radar (dovednost 4) | 119 |
| | Emoční radar | 120 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 6.5 | Udělejte něco, aby vaše ledovce začaly tát (dovednost 5) | 127 |
| | „Jestli to chceš mít dobře, udělej si to sám“ | 128 |
| | „Musím se postarat o to, aby se všichni lidé měli dobře!“ | 130 |
| | „Zkrátka na to nejsi dost dobrý“ | 132 |
| | „Život musí být pořád zábava“ | 133 |
| | „Musí to být perfektní!“ | 135 |
| 6.6 | Vyhňte se myšlenkovým pastem (dovednost 6) | 137 |
| | Top 7 myšlenkových pastí | 138 |
| | Shrnutí a přechod k dalším dovednostem | 145 |
| 6.7 | Pozitivita (dovednost 7) | 145 |
| | Metoda 1 pro větší pozitivitu: Deník štěstí | 151 |
| | Metoda 2 pro větší pozitivitu: „Jste skvělí“ | 152 |
| | Cvičení „Moje nejlepší stránka“ | 154 |
| | Shrnutí a přechod k další části | 156 |
| 6.8 | Všímavost (dovednost 8) | 156 |
| | Kdo dává, musí i brát | 159 |
| | Kde vlastně jsi? | 160 |
| | Meditace? To není nic pro drsňáky! | 163 |
| | Dobrá, tak tedy nejsem drsňák! | 167 |
| 6.9 | Vztah/connection (dovednost 9) | 168 |
| | Connection to work (vztah k práci) | 171 |
| | Connection to life (vztah k životu) | 173 |
| 6.10 | Být člověkem (dovednost X) | 175 |
| 7 | Jak resilientní byl vlastně Steve Jobs? | 181 |
| 7.1 | Steve Jobs a sedm faktorů resilience | 182 |
| 7.2 | Jobsovy nejsilnější faktory resilience | 184 |
| 7.3 | Jobsovy nejslabší faktory resilience | 188 |
| 7.4 | Steve Jobs a pět základních lidských potřeb | 193 |
| 7.5 | Think differently – rady kouče | 198 |
| 8 | Místo slova na závěr: Mé přání! | 205 |
| | Knihy a vědecké studie | 209 |
| | Vyšlo česky | 219 |