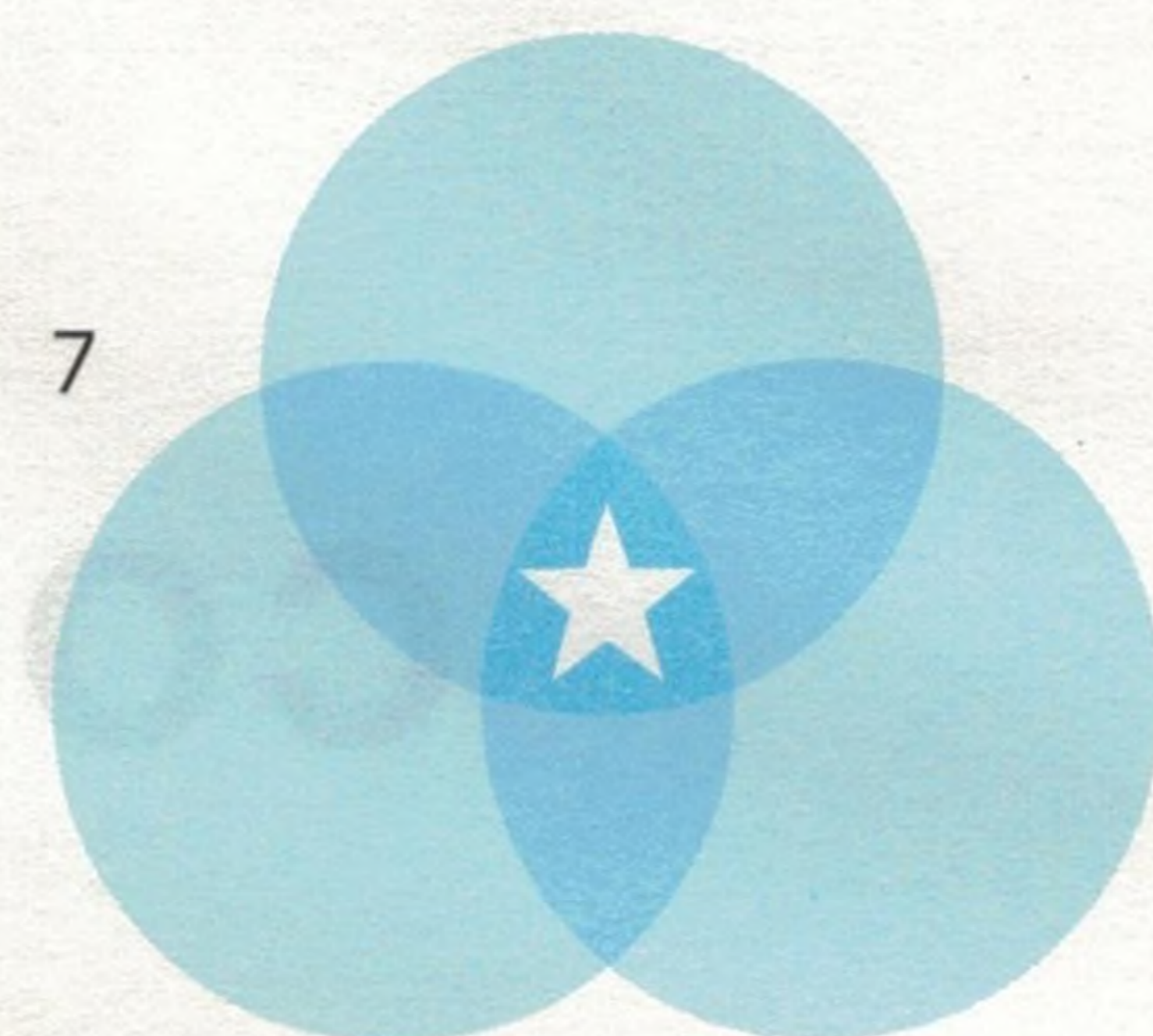


# Obsah

Proč mám tuto knihu číst? ..... 7

## Kapitola 1. Kdo jsem?

|  |    |
|--|----|
| Všechno začíná zásadami .....                      | 10 |
| Co je to štěstí? .....                             | 12 |
| Je důležité,<br>co si o sobě myslím? .....         | 14 |
| Jak najít své poslání? .....                       | 16 |
| Jak určit svůj cíl a jak ho dosáhnout? .....       | 18 |
| Odkud se berou návyky<br>a jak mě ovlivňují? ..... | 20 |
| Houževnatost, anebo talent? .....                  | 22 |
| Co je silná vůle<br>a jak se dá vytrénovat? .....  | 24 |
| Co dál? .....                                      | 26 |



## Kapitola 2. Moje nástroje

|  |    |
|--|----|
| Proč se lidé učí? .....                                  | 30 |
| Jak si práci naplánovat<br>a všechno stihnout? .....     | 32 |
| Jak se nenechat rozptylovat? .....                       | 34 |
| K čemu je dobré<br>kritické myšlení? .....               | 36 |
| Jak objevit něco nového? .....                           | 38 |
| Potřebuje systémové myšlení každý? .....                 | 40 |
| Jak hospodařit s penězi<br>aneb Co je to rozpočet? ..... | 42 |
| Co dál? .....  | 44 |



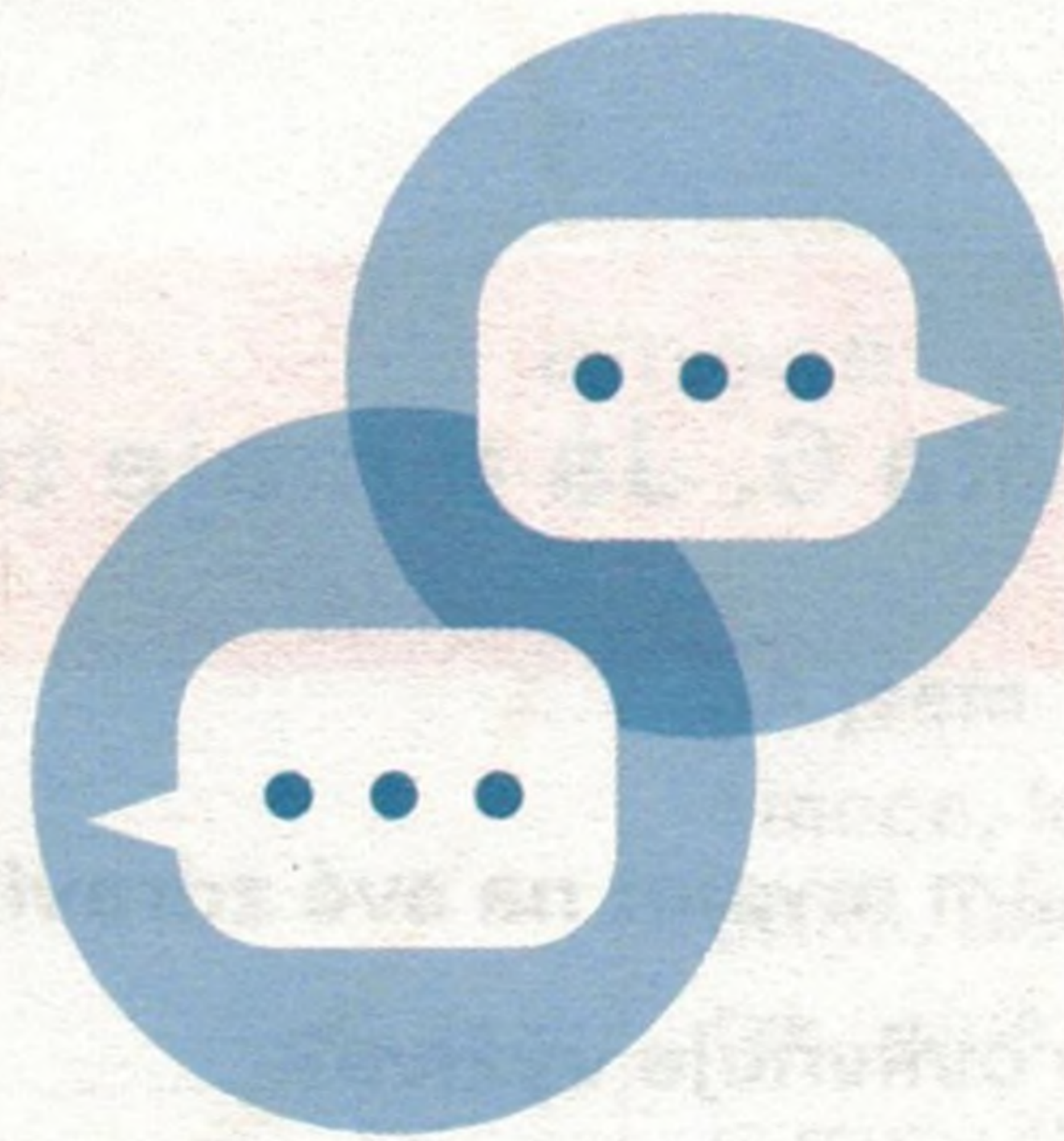


### Kapitola 3. Já a moje emoce

|  |    |
|--|----|
| Co je emoční inteligence? .....                | 48 |
| Jaké emoce máme? .....                         | 50 |
| Co si s emocemi počít? .....                   | 52 |
| Vyvede mě z míry, když se mi něco nedaří ..... | 54 |
| Co dál? .....                                  | 56 |

### Kapitola 4. Společenský styk

|  |    |
|--|----|
| Říct pravdu, nebo ne? .....                    | 60 |
| Jak naslouchat v debatě druhému člověku? ..... | 62 |
| Je těžké domluvit se? .....                    | 64 |
| Váží si mě mé okolí? .....                     | 66 |
| Jak představit svůj nápad? .....               | 68 |
| Řečnické umění .....                           | 70 |
| Specifika písemného projevu .....              | 72 |
| Co dál? .....                                  | 74 |



## Kapitola 5. Vzťahy

|  |    |
|--|----|
| Proč mám mít přátele? .....  | 78 |
| Jak pracovat v týmu? .....   | 80 |
| Jak porozumět rodičům a jak jim pomoci,<br>aby oni porozuměli mně? ..... | 82 |
| Každý touží po lásce .....   | 84 |
| Co dál? .....  | 86 |



## Kapitola 6. Já a moje tělo

|   |     |
|---|-----|
| Proč mám myslet na své zdraví? .....                                | 90  |
| Jak mě ovlivňuje výživa? .....                                      | 92  |
| Co způsobují elektronická zařízení? .....                           | 94  |
| Co je špatného na cigaretách,<br>alkoholu a omamných látkách? ..... | 96  |
| Jak na mě působí<br>fyzická aktivita? .....                         | 98  |
| Co dál? .....   | 100 |

