

Obsah

Proč mám tuto knihu číst? 7

Kapitola 1. Kdo jsem?

Všechno začíná zásadami 10

Co je to štěstí? 12

Je důležité,
co si o sobě myslím? 14

Jak najít své poslání? 16

Jak určit svůj cíl a jak ho dosáhnout? 18

Odkud se berou návyky
a jak mě ovlivňují? 20

Houževnatost, anebo talent? 22

Co je silná vůle
a jak se dá vytrénovat? 24

Co dál? 26

Kapitola 2. Moje nástroje

Proč se lidé učí? 30

Jak si práci naplánovat
a všechno stihnout? 32

Jak se nenechat rozptylovat? 34

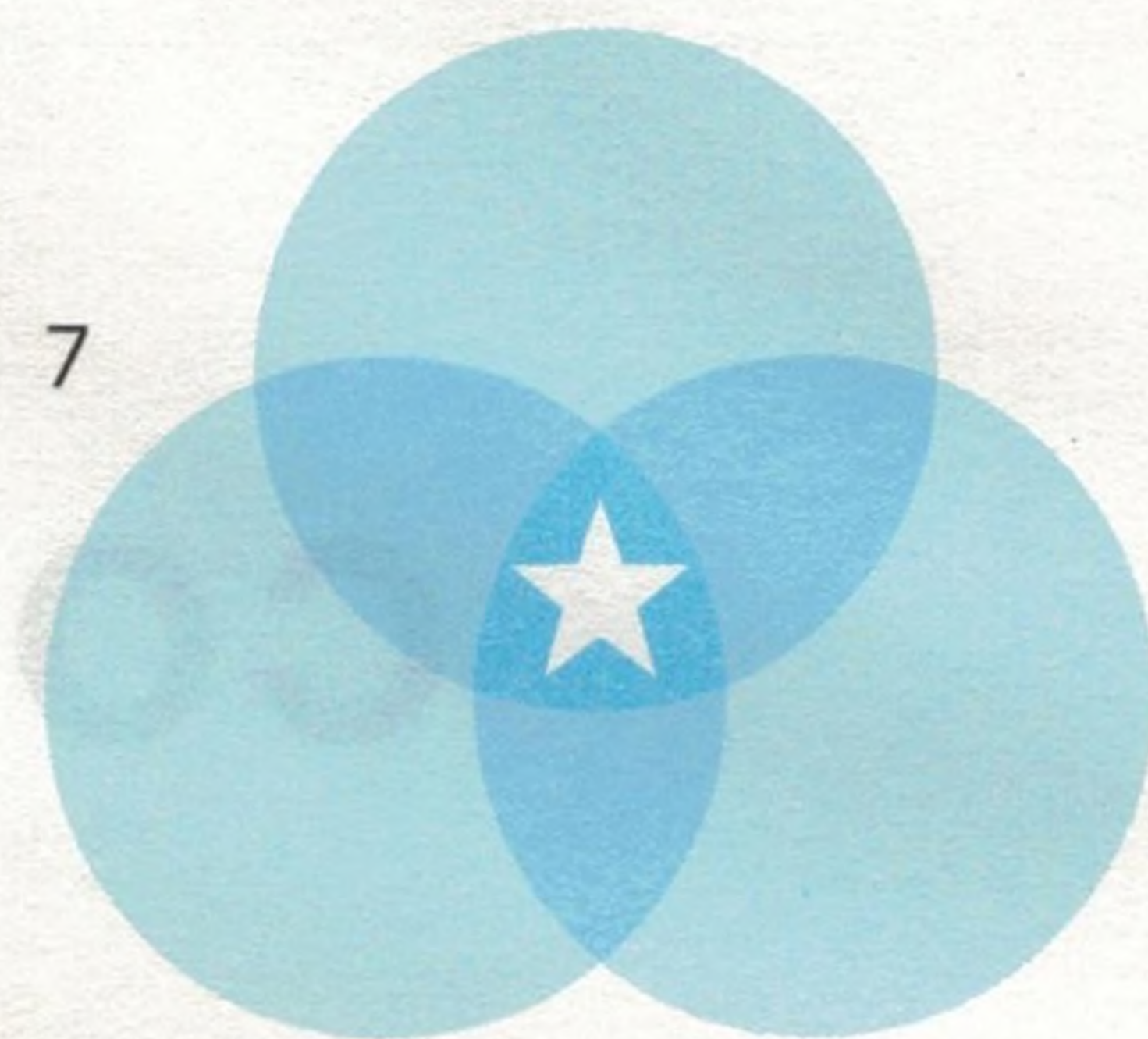
K čemu je dobré
kritické myšlení? 36

Jak objevit něco nového? 38

Potřebuje systémové myšlení každý? 40

Jak hospodařit s penězi
aneb Co je to rozpočet? 42

Co dál? 44



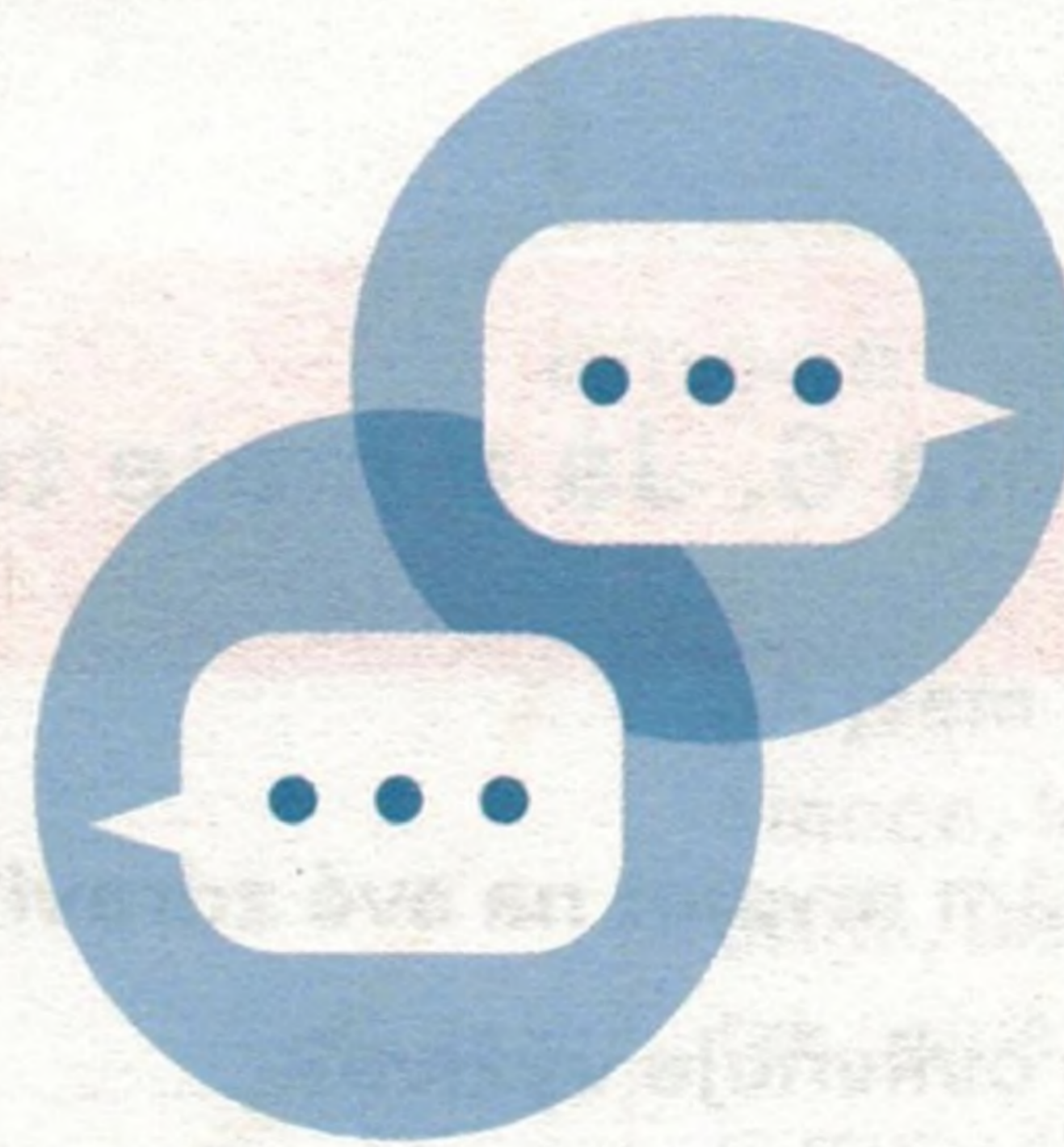


Kapitola 3. Já a moje emoce

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, 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, alkoholu a omamných látkách?	96
Jak na mě působí fyzická aktivita?	98
Co dál?	100

