

159.9

J58409 1413440

MORAVSKÁ ZEMSKÁ
KNIHOVNA

sign. 2-7789.043

Obsah

MZK-UK Brno



2612316257

Předmluva 7

Vše, co potřebujete pro správné rozhodnutí

0 velkých i malých
rozhodnutích 9Eisenhowerův princip:
udělte předvýběr 9

Co chcete změnit? 11

Hodnoty a cíle:
co je pro vás důležité?.. 13

Prověřte své motivy 14

Jaký je váš cíl? 17

Vizualizace: jistota
založená na citu 18Zaostřete: nebojte
se nových cílů 20Jak velké změny chcete? 22
**Rozhodněte se lépe
se správnou strategií 23**Test: Jaký jste
rozhodovací typ? 24Rohodovací typ J:
Jste zaměřeni na jistotu 25

Rozhodovací typ Z:

Lidé milující zvyky 26

Rozhodovací typ SP:

Spontánní a překotní 28

Rozhodujte s citem a rozumem

Dvě cesty k cíli:
techniky a intuice 31Jak vám mohou pomoci
rozhodovací techniky? 31Proč při rozhodování
zohlednit cit? 33

Hlava a břicho: dobrý tým 37

**Dobrá příprava
je poloviční výhra 37**

Váš osobní plán rozhodnutí 38

Jak na to: cílený sběr informací ... 42

Dobře promyšleno:
nejlepší techniky 48

Více jistoty s nutnými kritérii 48

Hranice vašeho jednání
vymezují riziko 50Rozhodněte se suverénně - i pod
časovým nátlakem 52

Bohatá škála rozhodovacích technik	56
Něco pro skupiny: rozhodujte společně	71
Zjistěte přání pomocí jednoduché matice	71
Tři kroky ke konsenzuálnímu rozhodnutí	75
Nejlepší metody pro rychlou cestu k cíli	76
Strategie pro složitější případy ..	77
Rozum míní - břicho řídí	80
Posiluje vnímání sebe sama: vnitřní všímavost	82
Prohlubte svou intuici pomocí deníku	83
Jak rozpoznáte podvědomá rozhodnutí	84
Kreativní techniky : vaše cesta k novým nápadům	86
Pro dlouhodobé rozhodnutí: mind-mapy	86
Nebojte se rozhodovacích pastí	98
 Bezpečně k cíli - důsledně a s odhodláním	
Startujeme: krok za krokem k činu	103

Nedejte šanci vnitřnímu odporu	103
Zůstaňte na zemi	105
Začněte co nejdříve!	108
Přes překážky bez klopýtnutí	108
Čtyři klíče ke změnám	108
Oslavte každou etapu	109
K úspěchu silou představitosti ..	111
Obrázek, který motivuje	112
Pro větší závaznost: smlouva se sebou samým	114
Vezměte na palubu ostatní	115
Zůstaňte věrni sobě a svým závěrům	121
Počítejte s odporem	122
Správné zacházení s kritikou ...	123
Mistrně zvládnuté problémové situace	127

Při pochybnostech: najděte chyby a využijte šance

Jste na správné cestě? ..	131
Signály přicházející zvenčí	132
Když se tělo i duše bouří	133
Jak efektivní jsou vaše rozhodnutí?	135
Máte právo chybovat	136
Chybná rozhodnutí patří k věci ..	137

Poučit se z chyb	138	Servis	154
Cesty zpátky: zachraňte, co se dá	140	Vaše osobní pomůcka rozhodování	154
Jak snáze omezit škody	141	Smlouva s mým Já	156
Jaké následky musíte nést?	142	Rejstřík	160
Dívejte se vpřed: vzhůru k novým břehům ...	146		
Hledání alternativ	148		
Proveřte svůj nový záměr	152		
Vaše cesta k dobrým rozhodnutím	153		

Přehled rozhodovacích technik

Eisenhowerův princip	9	Náhoda	67
Vizualizace	18	Katastrofický scénář	68
Zaostření	20	Jednoduchá matice	71
Nutná kritéria	48	Vnitřní všímavost	81
Analýza rizika	50	Mind-mapa	87
Párové srovnání	53	Dobrá víla	89
Seznam plusů a minusů	54	Vzory	90
Seznam výhod a nevýhod	56	Nový rám pro starý obraz	92
Vážená matice	57	V kouzelném lese	93
Kontrolní seznam	62	Klobouky pro přemýšlení	94
Systém K. O.	64	Místnosti pro přemýšlení	149
