

OBSAH

8 PODĚKOVÁNÍ

1. KAPITOLA ŽIVOT V ROZVOJI VÝZNAM ÚSPĚCHU A NAPLNĚNÍ

12 Jak vypadá úspěch?

Rozmanitost naplnění

14 Nástěnka úspěchu

Hlavní rysy prosperujícího člověka

16 Více či méně úspěšný

Nastavte si měřítko výkonnosti

18 Poznejte svou mysl

Úspěch, který vám dává smysl

20 Celoživotní pout'

Úspěch jako neustálý proces

22 Navigační schopnosti

Hledání vaší cesty k úspěchu

26 Ujasněte si cíle

Rozhodněte se, co chcete

28 Rovnováha práce a života

Jak si utřídit priority

30 Pracovní život

Jak zvládat růsty i poklesy v kariéře

32 Tlak okolí

Záleží na podpoře ostatních?

34 Jak dosáhnout rovnováhy

Širší spektrum

36 Genderové výzvy

Různá očekávání od role doma a v práci

38 Po krůčcích

Soustředit se na pokrok

40 Mít stále jasno

Jak zůstat soustředění

42 Každodenní rutina

Dbejte na to, co potřebujete

44 Učit se z chyb

Vnímejte věci v perspektivě



2. KAPITOLA ZAČNĚTE OD SEBE POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A SÍLA VÍRY

48 Naplnění ve všech ohledech

Život jako celek

52 Pozitivní návyky

Jak uvažovat a jak žít

54 Vaše skutečné a pravé já

Důležitost vhledu

58 Emoční inteligence

Přemýšlejte skrz pocity

60 Pohled ze strany

Vidět se očima druhých

62 Hluboký ponor

Pochopte své vnitřní já



64 **Síla vytrvalosti**

Pracujte na své houževnatosti

68 **Ve smíru s myslí**

Pozornost, meditace, srozumitelnost a sebedůvěra

72 **Hledat, co vás baví**

Zaujatost, účel a smysl

74 **Když přijdou neshody**

Harmonie konfliktů

76 **Inventura silných stránek**

Poznejte své jedinečné přednosti

78 **Povaha versus výchova**

Je úspěch vrozený?

3. KAPITOLA ZDOKONALTE SVŮJ PŘÍSTUP

CVIČTE SVÉ MYŠLENÍ A ZLEPŠUJTE SVÉ SCHOPNOSTI

82 **Pryč s negativním myšlením**

Síla optimismu

84 **Naučte se věřit si**

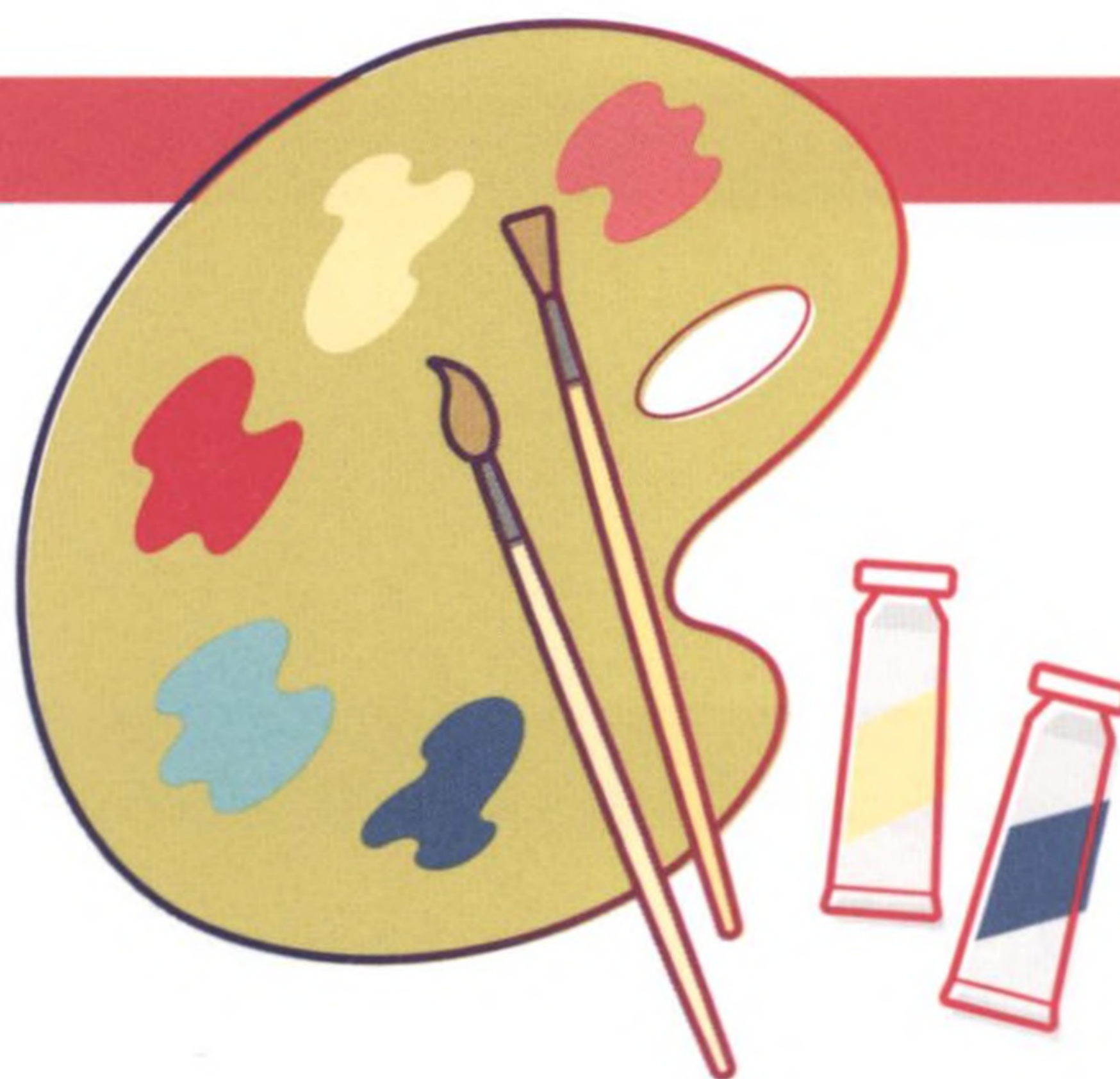
Techniky budování sebedůvěry

86 **Hodnota volna**

Jak zůstat svěží a čilý

88 **Srovnat se se sebou**

Vliv zdravého vnímání těla



90 **Divocí koně**

Jak se vypořádat s emocemi

94 **Umění sebeovládání**

Jak vzdorovat pokušení

96 **Warp faktor**

Stres může podkopat úspěch

98 **Jak zvládat stres**

Produktivní reakce na tlak

100 **V zóně**

Nechte stres pracovat za vás

102 **Vnitřní nepřítel**

Jak neporazit sebe sama

104 **Syndrom podvodníka**

Smiřte se se svými schopnostmi

106 **Toužíte vyhrát, nebo se bojíte, že prohrájete?**

Když nám brání strach z prohry

108 **Jak se vyrovnat se selháním**

Změna úhlu pohledu

110 **Vyděšený vítěz**

Postavit se strachu z úspěchu

4. KAPITOLA NUTNÉ PRO ÚSPĚCH

KAŽDODENNÍ PŘÍVODCE K EFEKTIVITĚ

114 **Třtina ve větru**

Umění ohebnosti

116 **Jste tvůrci svého osudu**

Umění využít příležitosti

120 **Brát to, jak to je**

Umění věci přijímat

122 **V těžkých časech**

Jak se vypořádat s těžkostmi

124 **Hospodaření s časem**

Vybava pro úspěch

128 **Práce s termíny**

Jak se soustředit na výzvu

130 **Neustupovat**

Naučte se říkat „ne“

132 **Čas rozhodnutí**

Vyvažování voleb

134 **Aktivní plánování**

Vyvíjení a zdokonalování strategií

136 **Na pódiu**

Schopnost vystoupit

138 **Nabízení produktu**

Umění prodávat

140 **Péče o tým**

Jak chránit svůj projekt

142 Převzít vedení
Management a řízení

144 Vzpomínky
Jak těžit z duševních zdrojů

146 Kritické myšlení
Síla skepse

148 Znejte své slepé skvrny
Jak si zachovat racionální perspektivu

5. KAPITOLA NA DOHLED

NASTAVIT CÍL A DOSÁHNOUT JEJ

152 Pánem svého osudu
Jak si udržet motivaci

154 Uvažovat jako vítěz
Deset motivujících přesvědčení

156 Porazit prokrastinaci
Jak dobře hospodařit s časem a zdroji

160 Nástrahy perfekcionismu
Kdy je chyba být dokonalý

162 Vidět svou cestu
Vizualizační techniky

164 Nakažlivá nálada
Síla přenosu emocí

166 Jak plynout
Stav zaujatého soustředění

170 Ovládání osobních nákladů
Čeho se držet a čeho se vzdát

172 Rozvoj vaší sítě
Jak udržovat rozmanité vztahy

174 Budování sociálního kapitálu
Získejte výhodu

176 Kreativní reakce
Hledání vynalézavých alternativ

180 Učit se ze selhání
Jak si udržet otevřenou mysl

182 Braňte se vyhoření
Jak časem neztrácet tempo

184 Volný čas
Optimalizace volna prospívá úspěchu

6. KAPITOLA ÚSPĚCH

CELOŽIVOTNÍ PROCES

188 Budování odolnosti
Posilování vnitřních rezerv

190 Celý život se učíme
Cesta rozvoje

194 Zpětná vazba
Sdílet myšlenky, naslouchat názorům

196 Umění naslouchat
Jak vnímat, co vám říkají

198 Mentoři a rádci
Hodnota vzájemné podpory

200 Důvěryhodnost
Jak mluvíme a co děláme

202 Respekt
Jak získat uznání ostatních

204 Psychologie bohatství
Jaký máte vztah k penězům?

206 Dobří přátelé
Hodnota vztahů a podpory

208 Úspěch v lásce?
Aby fungovala romantika

210 Vyvažování
Práce, domov a vy sami

212 Životní úspěch
Jak nám pomáhá pohoda

214 Zdroje a bibliografie

220 Rejstřík

