

# Obsah

- Sám sobě koučem** 7  
*Jak z této knihy vytěžit maximum*
- 1. kapitola: Jak můžete koučovat sami sebe** 17  
*Rozvíjejte způsob myšlení, dovednosti a nástroje, jež potřebujete k sebekoučinku.*
- 2. kapitola: Postup** 47  
*Uvědomte si, co pro vás znamená postup. Zkoumejte různé možnosti postupu a zamýšlejte se nad tím, jak je můžete uskutečnit.*
- 3. kapitola: Houževnatost** 77  
*Zhodnoťte současnou míru svojí houževnatosti a zvažte, jak ji můžete každý den rozvíjet. Zamyslete se nad tím, jak můžete čelit nepřízni osudu aktivitou.*
- 4. kapitola: Čas** 109  
*Zvažte, jak můžete řídit svůj čas, a zkvalitněte svoji práci. Překonejte zaneprázdněnost a dosáhněte optimální vyváženosti práce a života.*
- 5. kapitola: Sebedůvěra** 153  
*Zkoumejte možnosti rozvíjení sebedůvěry. Uvědomte si, jak byste měli řešit neúspěchy, a posilujte sebejistotu a odvahu.*

## **6. kapitola: Vztahy** 193

*Stanovte, které pracovní vztahy potřebujete a jak byste měli investovat do pracovní komunity. Naučte se řešit třenice a napravovat komplikované vztahy.*

## **7. kapitola: Smysl** 229

*Zamyslete se nad tím, co je vaším kariérním cílem. Uvědomte si, jak můžete docílit toho, aby vaše práce měla maximální smysl.*

## **8. kapitola: Rady ze všech oblastí** 261

*Inspirujte se moudrými slovy olympioniků, bojovníků, tvůrců, učitelů a mnoha dalších jedinců, kteří nám poskytli svoje nejlepší rady o kariéře.*

## **Konec je začátek** 289

*Naše kariéry neustále pokračují, nemají „konec“. Je důležité, abychom vkládali energii a úsilí do toho, co můžeme mít pod kontrolou: do sebe. A měli bychom sdílet veškeré poznatky, aby mohl uspět kdokoli.*

## **Poděkování** 291

## **Poznámky** 293

## **Rejstřík** 295