

Obsah

Předmluva	12
Úvod	15
Podívejte se, co je uvnitř	17
Krok za krokem	19
1. Mýty o koučování	23
2. Co je to koučink	25
Krátký výlet do historie	26
Sókrates na agoře	28
Síla koučinku	29
Výstup na Mont Blanc	30
Transakční a transformační koučink	31
Příklad s nadváhou	33
Sebekoučink	35
3. Kdo je kouč a jak být koučem sám sobě	39
Gorila v zorném úhlu	41
Expert na život a expert na proces	42
Mentor a ti druzí	43
Milující lidé nejsou koučové	44
Tanec nebo hudební jamování	45
Jak být sám sobě koučem	46

4. Vztah k sobě	49
Říkat ano a cítit ne	52
Dávat i přijímat v rovnováze	54
Otázky aneb na co se dál ptát	55
Technika 3 kružnic	56
Inspirující otázka k akci	58
5. Otázky jsou klíčem	61
Typy otázek	63
Ztraceno v domněnkách	65
Obsah a forma	67
Práce, která nepřináší radost (změna kariéry)	68
Otázky aneb na co se dál ptát	70
Technika Archeolog	71
Inspirující otázka k akci	74
6. Rozum a cit	75
Přirozená inteligence lidského organismu	76
Kolik mozků v jednom těle	78
Změna postoje vede ke změně nálady	79
Slyšet vlastní odpovědi	81
Emoce jako důležitý zdroj informací	81
Kterou cestou se dát	83
Otázky aneb na co se dál ptát	85
Vědomé dýchání	87
Inspirující otázka k akci	88
7. Past hodnocení a posuzování	91
Vnitřní soudce na scéně	93
Soudní tribunál	94
Pozorovat bez hodnocení	96
Není to dost dobré	99
Otázky aneb na co se dál ptát	100
Technika Odložená audience	101

Inspirující otázka k akci	102
8. Skrytí sabotéři	103
Jak je mysl nastavená	105
Existuje i to, co nevidíme	107
Placebo je také přesvědčení	108
Krása versus intelekt?	110
Hlavně se nehádat	111
Otázky aneb na co se dál ptát	112
Technika Inventura vnitřních přesvědčení	113
Inspirující otázka k akci	115
9. Laskavý vnitřní dialog	117
Respekt k ostatním, respekt k sobě	120
Dvojí Já v urputné debatě	122
Když nemůžeš, tak přidej. Nebo ne?	124
Červená nit nedůvěry	125
Podporující a motivující zpětná vazba	126
Otázky aneb na co se dál ptát	128
Technika pro posilování laskavého vnitřního dialogu Nejbližší přítel	129
Technika pro podporující zpětnou vazbu P.A.N. Špígl	130
Inspirující otázka k akci	131
10. Hodnoty jako kompas	133
Záchranná akce	135
Hodnota v time managementu	138
Hodnota v obchodním vztahu	139
Hodnota v profesním postupu	140
Otázky aneb na co se dál ptát	141
Technika Hodnotový brainstorming	143
Inspirující otázka k akci	144
11. Změna perspektivy	145
Kolik obrázků je v jednom obrázku?	146
Cesta na kopec	148

Posvítit si na velké zvíře	149
Otázky aneb na co se dál ptát	150
Technika SLON	151
Inspirující otázka k akci	152
12. Tvůrcem a arbitrem svého života	153
Odvaha „pochválit se“	154
Mozaika a v ní jeden oslnivý kámen	156
Otázky aneb na co se dál ptát	157
Technika Strom života	158
Inspirující otázka k akci	158
13. Sebekoučink v praxi aneb slepá ulička a jak z ní ven	159
Metoda ZPOMAL	162
14. Nevěřte mýtům	165
15. Závěr	171
Seznam silných sebekoučovacích otázek pro nejrůznější životní situace	175
Vztah k sobě	176
Otázky jsou klíčem	177
Rozum a cit	178
Past hodnocení a posuzování	179
Skrytí sabotéři	180
Laskavý vnitřní dialog	181
Hodnoty jako kompas	182
Změna perspektivy	183
Tvůrcem a arbitrem svého života	185
Poznámky	187
Rejstřík	199
Literatura a zdroje	205
Poděkování	214
O autorce	215