

Obsah

| | |
|---------------------------------|----|
| Na začátek pár řádků..... | 11 |
| Můj příběh..... | 12 |
| O projektu | 17 |
| Jak realizovat to, co chci..... | 18 |
| Na úvod | 19 |

Krok 1

| | |
|---|-----------|
| Děláme rozhodnutí a bereme odpovědnost za svůj život.... | 22 |
| 1. věc – odpovědnost..... | 22 |
| 2. věc – vytrvalost..... | 23 |
| 3. věc – motivace | 23 |
| Cvičení: Co vám pomohlo při posledním úspěchu?..... | 24 |
| Základní otázka: Mohou všichni dělat to, co chtějí? | 24 |
| Když budou všichni dělat, co chtějí, nebude dělat nikdo nic..... | 26 |
| Cvičení: Zvyšujeme sebevědomí | 28 |

Krok 2

| | |
|--|-----------|
| Vzpomínáme na vlastní sny..... | 29 |
| Nástraha na cestě za sny | 29 |
| Cvičení: Vzpomeňte si na své sny | 31 |
| Jak najít odpovědi na otázky | 34 |
| Cvičení: Hledáme odpovědi na své otázky..... | 35 |
| Co chci v životě dělat? | 35 |
| Cvičení: Hledáme vášně a talenty..... | 36 |

Krok 3

| | |
|--|-----------|
| Hledáme svou pozici a směr, kterým jdeme..... | 37 |
| Cvičení: Kde jsem a kam jdu?..... | 39 |
| Nastavení směru a kontrola průběhu plavby – škála..... | 40 |
| Otázky pro zamyšlení a zodpovězení..... | 40 |

Krok 4

| | |
|---|-----------|
| Vytvářím strategický plán a fungující systém | 42 |
| Několik systémů, ve kterých se můžete inspirovat..... | 42 |
| Jak tvořit a pracovat se seznamy úkolů..... | 45 |
| Jak se podívat na projekty se šesti klobouky | 46 |
| Cvičení: Řešení problému | 48 |
| Kontrolní otázky k zamyšlení | 49 |

Krok 5

| | |
|---|-----------|
| Vím, co chci, a začínám to dělat | 50 |
| Jak na strach | 50 |
| Cvičení: Setkání se strachem..... | 52 |
| Stanovujeme styčné body cesty..... | 53 |
| Cvičení: Vytyčení cesty | 54 |
| Cvičení: Vizualizace cíle | 56 |
| Jak vypadá dnešní obraz ženy?..... | 57 |

Krok 6

| | |
|--|-----------|
| Hledáme vlastní rytmus a občas musíme počkat..... | 60 |
| Cvičení: Jaký je můj přirozený rytmus?..... | 60 |
| Kousek pro ženy | 61 |
| Jaro, léto, podzim a zima v životě ženy každý měsíc..... | 61 |
| Naučte se nejen, co se kdy dá dělat, ale také umění čekat..... | 67 |
| Cvičení: Lampion přání..... | 68 |
| Jak na e-maily..... | 68 |

| | |
|---|------------|
| Krok 7 | |
| Vytváříme dojem..... | 70 |
| Jsme to, co děláme a říkáme | 70 |
| Cvičení: O čem jak mluvíte? | 71 |
| Cvičení: Jak mluvíte o svých snech?..... | 71 |
| | |
| Krok 8 | |
| Zbavujeme se překážek | 72 |
| Jak mít čas..... | 72 |
| Cvičení: Děláme revizi času..... | 74 |
| Nenechat se odradit..... | 75 |
| | |
| Závěr..... | 76 |
| Inspirace na cestu | 78 |
| | |
| Salon U Niny (příběh pro inspiraci)..... | 80 |
| | |
| Přílohy | |
| Krok 1 – Můj poslední úspěch..... | 108 |
| Krok 2 – Mé sny..... | 109 |
| Krok 3 – Kde jsem? | 110 |
| Krok 4 – Shromažďování informací aneb co poutá moji pozornost? | 113 |
| Krok 5 – Jak jít? | 119 |
| Krok 6 – Jaký je můj rytmus? | 120 |
| Krok 7 – O čem mluvím..... | 123 |
| Krok 8 – Co a proč dělám?..... | 124 |
| | |
| Poděkování..... | 125 |
| Zdroje použitých citací..... | 126 |
| Literatura..... | 127 |