

# Obsah

<b>Když opět najdeme sami sebe</b>	<b>8</b>
6minutový princip	10
Proč 6 minut?	11
V této knize budeme dělat tři věci:	13
Proč máme víc negativních než pozitivních myšlenek?	32
Nejlepší doba pro 6minutová cvičení	36
Čeho dosáhneme díky 6minutovým cvičením	40
<b>Kdo jsem?</b>	<b>43</b>
Najít ukazatele cesty	44
Emoční mapa	53
Od dítěte k sobě samému	57
Jednoduše odhod', co tě tíží	64
Můj dětský pokoj	69
Jaký prostor máš k dispozici dnes?	73
Co pro tebe znamená radost ze života?	79
<b>Kým chci být?</b>	<b>85</b>
Kým chci být?	86
Proč zapomínáme, že už dokážeme tak mnoho?	96
Moje nápady jsou cenné	107

Přesvědč sám sebe o tom, že se dokážeš znovu najít	111
Záležitost zvaná zóna pohodlí	117
Moje zcela osobní cíle	123
<b>Jak najdu znovu sám sebe?</b>	<b>129</b>
Jak najdu znovu sám sebe?	130
Síla rozhodnutí	132
Podrobně formulovat cíle	137
Zázrak zvaný postupné kroky	142
Síla představitosti: dát cílům podobu	147
Jak dokážeš v myšlenkách zůstat u svého cíle	150
Proč jsou afirmace tak účinné	151
Top 10 nejoblíbenějších a nejúspěšnějších afirmací	154
Afirmace	155
Zabalit balíčky vděčnosti	156
Co jsi chtěl vždycky dělat?	163
Vytrvalost je žádoucí	168
Kolik pokusů sám sobě dovolíš?	170
Hotovo!	172
<b>Poznámky</b>	<b>178</b>