

# OBSAH

<i>Předmluva papeže Františka</i> .....	7
<i>Úvod</i> .....	11

## PRVNÍ ČÁST

### ZKOUMÁNÍ PROBLÉMU

1. Kde se berou plané nářky .....	17
Proč trávíme tolik času nadáváním a naříkáním? .....	17
Návyky a zlovyky .....	18
Pasti planého naříkání .....	21
Mozek a neuroplasticita.....	24
Co se děje, když si stále jen naříkáme? .....	26
Proč se sebou zacházíme zle? .....	27
2. Krize a naše reakce: když se chce, tak to jde.....	31
Nastavení naší společnosti.....	31
Krize a naše reakce na ni .....	31
Kdo krizi způsobil? .....	34
Je třeba změnit postoj! .....	35
Když se chce, všechno jde! .....	37
Krize je užitečná .....	39
Zlepšení je možné .....	43
Plané nářky škodí lidskému srdci .....	45
Papež vybízí i k tomu, abychom nesoudili .....	47



## DRUHÁ ČÁST

### TEORETICKÉ NÁVRHY A KONKRÉTNÍ PŘÍKLADY

3. Transakční analýza .....	53
Svět je plný transakcí .....	53
Naše dějiny .....	54
Existenční pozice.....	55
1. Já nejsem OK, ostatní jsou OK.....	57
2. Já jsem OK, ostatní nejsou OK.....	58
3. Já nejsem OK, ostatní nejsou OK .....	59
4. Já jsem OK, ostatní jsou OK.....	60
Souvislost existenční pozice a chování.....	62
Každý hraje svou roli .....	69
Nejsme tak svobodní, jak si myslíme .....	70
Příklady legitimních, pozitivních rolí .....	70
Příklady nelegitimních, negativních rolí.....	73
Cvičení ohledně legitimních a nelegitimních rolí.....	76
4. Spolehnout se na vlastní schopnosti a snažit se o zlepšení .....	81
Zkušenostmi se člověk učí .....	81
Naříkání v rodině .....	84
Plané nářky na pracovišti.....	85
Dobrý lídr si nenaříká .....	87
Vyžaduje to správný mentální postoj.....	88
Podněty k sebezdokonalování: čtyři kroky.....	89
Efektivnost a účinnost .....	91



Být sami sebou a důvěřovat svým schopnostem.....	94
Mimořádné zkušenosti .....	98

### TŘETÍ ČÁST

## PRAKTICKÉ NÁMĚTY PRO ŽIVOT

5. Promýšlet změnu .....	107
Jak na to prakticky .....	107
Konání přináší výsledky! .....	109
Rozvíjíme to, co živíme .....	110
Síla, která podněcuje ke změně .....	112
Kdy může dojít ke změně? .....	115
Které hlavní překážky brání změnám? .....	116
Cvičení .....	117
Síla přesvědčení .....	117
Zakořeněná přesvědčení .....	118
Pět návyků k dosažení vysoké kvality .....	120
6. Úloha motivace .....	131
Za každým cílem bývá nějaký účel .....	131
Motivovat děti .....	133
Motivace spolupracovníků .....	134
Sen .....	135
Co je třeba udělat pro to, abychom druhé motivovali? ...	136
Motivace a cíle .....	141
Zpětná vazba .....	142
Jít příkladem .....	144



Neztrácej ze zřetele kýžený výsledek .....	146
Uvědomovat si způsob své komunikace .....	147
Slova se stávají tělem .....	149
Proč máme sklon používat negativní slova? .....	150
Nikdy se nepřestávej učit! .....	151
<b>7. Mít úctu a důvěru k sobě samému .....</b>	<b>155</b>
Sebeúcta .....	155
Praktické cvičení .....	158
Sebeúcta a dětství .....	160
Nepřítelem sebeúcty je přílišná nejistota .....	161
„Sebechvála smrdí“ .....	163
Zbavit se poráženeckého postoje .....	164
Najít u sebe tři pozitivní vlastnosti .....	165
Učit se přijímat komplimenty .....	165
Přestat se shazovat .....	166
Pět zabijáků sebeúcty: úzkost, srovnávání se s druhými, závist, perfekcionismus a plané naříkání .....	167
Patero úspěšných cest k nabytí a udržení sebeúcty.....	171
<b>8. Dělat věci s chutí, s nadšením.....</b>	<b>175</b>
Třináct zásad osobního růstu .....	175
Rány mohou životu dodávat hodnotu .....	179
Z bolesti se stává příležitost .....	180
Leccos nám došlo .....	183
<i>Závěr</i> .....	185