

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvodem | 7 |
| Proč a jak (občas) přehodnotit své zvyklosti | 8 |
| Zvyky mohou pomáhat i škodit | 8 |
| Zvyky, které přispívají k úspěchu | 14 |
| Chcete být šťastní? Změňte způsob, kterým uvažujete! | 18 |
| Zvyky, které nás zbytečně drží při zemi | 24 |
| Jak škodlivé zvyky odbourávat? | 28 |
| K čemu a jak slouží autosugesce | 37 |
| Jak zvýšit sílu své vůle | 41 |
| Někdy stačí jen „včas přibrzdit“ | 45 |
| Osm falešných rad, které nám brání jít za svými sny | 48 |
| Umění odpočinku: Proč a jak vypnout o dovolené | 52 |
| Jak lépe využít svůj potenciál | 57 |
| Jak si uvědomit své silné stránky | 57 |
| Jak se stát ze dne na den chytřejší nebo tak alespoň působit | 60 |
| Jak využít pravidlo 80/20 | 64 |
| Jak se vyvarovat zbytečných chyb při rozhodování | 68 |
| Jak zvýšit svou psychickou odolnost | 72 |
| Chybí vám energie? Tři kroky, jak dobít baterky | 77 |
| Jak zvýšit svou kreativitu | 79 |
| Kreativita v praxi: Co dělají úspěšní zakladatelé firem jinak | 82 |
| Jak zvládnout náročné termíny | 86 |
| Proč a jak se nebrat příliš vážně | 89 |
| Schází vám pochvala? Pochvalte se sami | 91 |

| | |
|--|------------|
| Jak s úspěchem vystupovat na veřejnosti | 93 |
| Proč je důležité se usmívat. | 97 |
| Jak zlepšit své vztahy a zvýšit svou přesvědčivost | 102 |
| Chcete být oblíbení? Naučte se naslouchat ostatním | 102 |
| Jak být přesvědčivý. | 105 |
| Jak přesvědčit o svých názorech. | 112 |
| Výrazy, na které si dát pozor. | 116 |
| Spory nemusejí znamenat konfrontace. | 119 |
| Proč a jak nepřistupovat na střety osobností | 122 |
| Bitvy, do kterých je lépe nevstupovat. | 125 |
| Proč a jak nedávat zbytečné sliby | 128 |
| Jak požádat o to, co chceme | 131 |
| O umění připustit chybu | 133 |
| Jak zvládat kritiku. | 136 |
| Jak řídit svého šéfa | 139 |
| Neschopnost svého okolí si neberte osobně | 143 |
| Jak vyjít se sociopatem na pracovišti. | 145 |
| Proč a jak se stát lídrem | 150 |
| Šest varovných signálů, že nadešel čas změnit zaměstnání | 154 |
| Jak nesehnout druhým ani sobě na lep | 159 |
| Komu věřit a komu ne | 159 |
| Neverbální signály lži. | 164 |
| Jak rozpoznat a čelit manipulaci | 166 |
| Jak nepodlehnout psychologickým tlakům v prodeji. | 169 |
| Proč příliš nevěřit „analytikům“ | 173 |
| Psychologie peněz aneb jak nepropadnout mentálnímu účetnictví. | 177 |
| Jak čelit pasti „utopených nákladů“ | 181 |
| Jak se nenechat ošálit vlastními představami. | 184 |
| Proč a jak nepropadat přílišnému zobecňování. | 187 |

| | |
|---|----------------|
| Jak vést sám sebe | 192 |
| Jak nepodlehnout vlastnímu egu | 192 |
| Kdy a jak se zbavit „zlatých pout“ | 194 |
| Jak se bránit vyhoření | 197 |
| Cíle, které je lépe sledovat nepřímou | 200 |
| Jak dát svému životu smysl aneb devět osobních doporučení podle Marka Twaina | 204 |
| Literatura | 208 |
| Internetové zdroje | 209 |
| Rejstřík | 210 |