

Obsah

Předmluva	7
PROLOG: Vnitřní naladění je vším	13
Magické okamžiky	14
Ach. Aha. Haha	16
Zkrátka úspěšný. Ale nikdy ne snadno	19
Nová životní filozofie	21
Formulka A+	24
Ta záležitost s napůl prázdnou skleničkou	27
Stanete se tím, na co celý den myslíte	28
Myslete pozitivně	29
Princip vnitřního naladění	31
Úspěch, nebo průměrnost: Je to jen na vás	35
KAPITOLA 1: Vlastní odpovědnost	43
101procentní úspěch	46
Rozhodování je vždy na místě	49
O úspěchu a neúspěchu se rozhoduje mezi vašima ušima	52
CEO vašeho života	55
Dárek jménem chyba	57
Život je příliš krátký na to, abychom v něm byli nešťastní	59
KAPITOLA 2: Důraz	63
Vyhýbejte se v životě stromům	65
Držte svou amygdalu zkrátka	66
V ohnisku orkánu	67
Jste si vědomi svého naprogramování?	71
Síla zvyku	73
Yes you can! Dejte úspěchu šanci	76
Hora, která chtěla být přenesena	79
Malý experiment s velkým dosahem	82

KAPITOLA 3: Záměr	85
Sen o létání	87
Síla mocného „proč“	89
Co se můžete naučit o úspěchu ve 4 hodiny ráno na pláži	91
Nastavení priorit	93
Správné otázky v ten správný čas	97
Co je vaším vrcholem v životě?	101
Angažovanost a disciplína	102
Chraňte své sny	106
KAPITOLA 4: Dobré rozpoložení	109
Rozhodující je, jak rozhodnete vy	110
Tři mozky	112
Efektivní management rozpoložení	115
Nejúčinnější cvičení vašeho života	118
Tři rozhodnutí vedoucí k úspěchu	119
Váš zcela osobní dominový efekt úspěchu	128
KAPITOLA 5: Vnímání	131
Sundejte si klapky z očí	133
Sensory Acuity aneb Vidím něco, co ty nevidíš	135
Tréninkový plán pro vašich pět smyslů	138
Malý červený puntík	140
Simmelweisův reflex	142
Váš zcela osobní zdroj ropy	143
Pravidelná kontrola vnímání	145
KAPITOLA 6: Flexibilita	153
Děti jsou ti nejlepší učitelé	155
Stále totéž	157
Příklad zón pohodlí	159
O žabkách, blechách a medvědech – dilema pohodlnosti	164
Flexibilita místo průměru	166
Pryč ze zóny pohodlí – přímou linkou do stanice Úspěch	169
KAPITOLA 7: Vášně	177
Umění mít rád to, co děláme	179
Podlehnete svému bláznovství	180
Buď úplně, nebo vůbec – potíž s věcmi dělanými napůl	182
„Tyjo...!“ – Objevujte znovu samozřejmé věci	186
Malý průvodce vášní	187

Humor – opravdový šampion úspěchu	189
A ještě jedna věc – humor se dá naučit	191
Umění zasmát se sám sobě	192
Jin a jang úspěchu	195
KAPITOLA 8: Postoj A+	199
Úspěch – vždy „kvůli“, nikdy „navzdory“	200
Bezpodmínečná vůle k úspěchu	203
Co se můžete naučit o vnitřním naladění od Terminátora	205
Základ: Sedm klíčů k úspěchu	209
Na dálnici pro extra oběti nebývá zácpa	212
Váš outfit: Naladění od hlavy až k patě na postoj A+	215
KAPITOLA 9: Jednání	221
Obchodní plán prádelního skřítka	223
Staňte se mistrem světa v realizaci	225
Vítejte změnu	228
Zalijte si svou pumpu	232
10 000 hodin až ke statusu experta	234
30 dní ke štěstí	237
EPILOG: Švýcarský nůž pro váš úspěch	241
Váš zcela osobní úspěch	242
Kolo úspěchu	245
Zahrát si basket s Barackem Obamou? Yes you can!	248
Filozofie šťastné hvězdice	251
Velkorysost a vděčnost	252
Pryč z příkopu – šup do života	254
Poděkování	259
Rejstřík	261
O autorovi	267