

Jak tento zápisník vznikl	6
Úvod	10
JAK ZÁPISNÍK POUŽÍVAT	16
VAŠE ZÁKLADNÍ HODNOTY, PŘESVĚDČENÍ, VIZE A CÍLE	24
Základní hodnoty	24
Mé základní hodnoty a principy	26
Přesvědčení	28
Životní otázky	30
Životní vize: nastavení vnitřního kompasu	32
Má životní vize	34
Můj „kruh života“	36
Můj seznam přání	38
Nastavování cílů	40
SMART způsob pro dosahování cílů	43
Mé cíle	44
Představy	46
Mé představy	48
Sledování návyků	50
100 DNÍ PRO NAPLNĚNÝ ŽIVOT	51
1 den pro počáteční ohlédnutí	52
21 dní pro týdenní ohlédnutí	54
7 dní pro měsíční ohlédnutí	102
21 dní pro týdenní ohlédnutí	118
Má přesvědčení	164
7 dní pro měsíční ohlédnutí	166
28 dní pro týdenní ohlédnutí	182
7 dní pro měsíční ohlédnutí	246
7 dní pro čtvrtletní ohlédnutí	262
1 den pro závěrečnou retrospektivu	276
Vyhodnocení mých cílů	278
Významné úspěchy	280