

Obsah

O autorce	7
Řekli o knize	8
Poděkování	11
Předmluva	12
Úvod	13
1 Světlé stránky nabitého programu	17
Část I. Jak získávat energii a vítězit	27
2 Ochrana energie: šetřete s ní jako profík	29
3 Energetický playlist: upravte si svůj den	43
Část II. Nakopněte svou produktivitu	51
4 Najděte svou skutečnou vášeň: síla vzorců	53
5 Produktivita řízená potěšením: nebojte se emocí	59
6 Od paralýzy k pokroku: nástroje pro lidi v presu	71
Část III. Hranice: zbavte se omezení	85
7 Bublina: vaše obrana proti každodenním dramatům života	91
8 Jak to říct správně: praktický jazyk pro stanovování hranic	103
Část IV. Konflikt: co s ním	117
9 Přestaňte uvažovat jako rukojmí: poučení od policejních vyjednávačů	121
10 Buďte asertivní (aniž byste popírali sami sebe)	131
11 Transformace nářků	147

Část V. Proměňte stres a starosti v něco lepšího	153
12 Balónková strategie: zbavujte se svých obav	157
13 Semaforový systém: neskákejte do stresu po hlavě	165
Část VI. Překonávání negativity	173
14 Časové okno pro starosti: naplánujte si svůj strach	175
15 Metoda uměleckého kritika: chytrý přístup k sebekritice	181
16 Najděte znovu své velké „Proč?“	187
17 Noční ztišení mysli: spěte sladce	193
Část VII. Sebevědomí	199
18 Nejrychlejší cesta k sebevědomí	201
Zamyšlení závěrem	213
Poznámky	214