

OBSAH

Výhry	10
Aké by to bolo, keby...	12
Aký je váš prvý krok	14
Cieľom nie je byť hrdinom	16
Keď chceme niečo mať, potrebujeme sa niečoho vzdať	18
Naučme sa rozlišovať medzi názorom a faktom	20
Dôležitosť sebareflexie	22
Výhra a prehra človeka	24
Začnime od seba	26
Deti a pestovanie túžby	28
Mozog a hodnoty	30
Každý z nás je mocný	32
Mozog a scenáre	34
Negatívne komentáre	36
Šetrime sa	38
Tu a teraz	40
S akými loptičkami v živote žonglujete?	42
Cesta verzus cieľ	44
Mýtus work-life balance	46
Sila vašej reakcie	48
Slabosť verzus sila	50
Spätná väzba vášho tela	52
Skutočná hodnota človeka	54

Samozrejmosť verzus privilégium	56
Život verzus učiteľ	58
Vonkajšia a vnútorná zmena	60
Priorita je to, čomu venujeme čas a pozornosť	62
Naučme sa budovať túžbu	64
Rešpekt a úcta existujú	66
Preferujem X, zvládnem Y	68
JA + TY verzus SITUÁCIA	70
Predpoklad nie je poklad	72
Rešpekt verzus súhlas	74
Naučme sa slová predžuť	76
Nestarájme sa DO druhých, ale O druhých	78
Cieľ verzus prostriedok	80
Priatelia verzus známi	82
Rola muža a rola ženy	84
Sledujte úmysly, nie iba výsledky	86
Mozog a slová	88
Začnime viac počúvať	90
Toto urobte hneď po príchode domov	92
Víťazstvo nerovná sa výhra	94
Spoločná radosť je dvojnásobná radosť	96
Fyzická a mentálna blízkosť	98
Prejavy lásky	100

Povinnosti otca	102
Mozog a rozchod	104
Fázy rozchodu	106
Komunikácia	108
Mozog a počúvanie	110
Keď hovoríme o sebe	112
Nie druhým = áno sebe	114
Závisť	116
Spätná väzba	118
Vnímanie klamstva	120
Odporúčanie o rozprávkach	122
Golemov efekt	124
Čo sa deje v mozgu pri migréne?	126
Príbeh o Lucke	128
Každý z nás je predovšetkým človekom	130
Použitá literatúra	132