

Obsah

O autorovi	9
------------------	---

Předmluva	11
-----------------	----

Kapitola 1

Jiné myšlení – vyšší sebmotivace	13
1.1 Proč nás brzdí zažitá představa	15
1.1.1 Mylná představa č. 1: Demotivují mne vnější okolnosti	16
1.1.2 Mylná představa č. 2: Však já jim to vytmavím!	18
1.1.3 Mylná představa č. 3: Musím myslet pozitivně!	20
1.2 Angažované myšlení – lepší cesta	22
1.2.1 Síla placebo	22
1.2.2 Sebmotivace jako rozhodnutí	25
1.3 Činorodost se dá naučit	27
1.3.1 Sféra zájmu a sféra vlivu	28
1.3.2 100 % pro světovou velmoc o dvou písmenech	28
1.3.3 Konto sebedůvěry	32

Kapitola 2

Zvolte správný přístup	35
2.1 Překážka č. 1: Naše vnímání	37
2.1.1 Jak vznikají podvědomé názory	37
2.1.2 Když nás naše smysly šálí	39
2.2 Překážka č. 2: Naše přesvědčení	40
2.2.1 Jak se z názoru stává skálopevné přesvědčení	41
2.2.2 Zjistěte, co všechno uvízlo ve filtru	44
2.3 Řiďte své vnímání a svá přesvědčení	44
2.3.1 Výměna filtru stanovením nového cíle	45
2.3.2 Jak to funguje?	46
2.3.3 Pozitivní a negativní aspekty	47
2.3.4 Přepněte na autopilota	48
2.4 Čím vyšší cíle, tím větší sebmotivace	49
2.4.1 Jděte do toho!	49

Kapitola 3

Trénujte ochotu podstupovat riziko	51
3.1 Proč máme rádi své pohodlí	53
3.1.1 Život v oáze pohodlí	53
3.2 Proč je občas potřeba trocha nepohodlí	55
3.2.1 Další osobní rozvoj: jen mimo zónu pohodlí	55
3.2.2 Musí být neúspěch nutně na škodu?	56
3.3 Jak se vyhnout pasti pohodlí	58
3.3.1 Pryč z průměrnosti!	59
3.3.2 Investujete své úsilí do toho opravdu podstatného?	60
3.4 Pět kuliček pro jeden cíl	60
3.4.1 Pět tipů, jak překonat sám sebe	62
3.5 Dělat nepříjemné s radostí?	64
3.5.1 Taiči všedního dne	64
3.5.2 Devadesátidenní test	64
3.5.3 Rvěte se o nepříjemné úkoly	65
3.5.4 Pět kuliček jen pro to opravdu podstatné	65
3.5.5 Deset tipů, jak sebe sama vyvést ze zóny pohodlí	66
3.6 O přístupu k porážkám	66
3.6.1 Když člověk udělá první poslední, a stejně ničeho nedosáhne	67
3.6.2 Co jste se naučili v minulých měsících?	67
3.6.3 Jaký přístup ke krizi si vyberete?	69

Kapitola 4

Využijte sílu skutečně důležitého	71
4.1 Proč to skutečně důležité jen výjimečně hoří	73
4.1.1 Ztrácíme se v rutině všedních dní	73
4.1.2 Důležité, nebo naléhavé?	74
4.2 Jak poznáte, co je pro vás podstatné	75
4.3 Princip první: Když nic neudělám, začne to být naléhavé	78
4.4 Princip druhý: Čím dříve začnu jednat, tím lépe	80
4.5 Princip třetí: Jen tlak nás posouvá kupředu	81
4.5.1 Důležití „Silent Runners“	82
4.5.2 Proč začínáme být aktivní, až když nám teče do bot	82

Kapitola 5

Sebemotivovaně k cíli	85
5.1 Proč si vlastně komplikujeme život vlastními cíli	87
5.1.1 Jen vaše cíle jsou to, co se počítá	87

5.1.2	<i>Smysl vlastních cílů</i>	87
5.1.3	<i>Skončujte s jednáním „podle nálady“</i>	88
5.2	<i>Optimální cesta k cíli – metoda 3A + z</i>	89
5.2.1	<i>První A = Atraktivita</i>	89
5.2.2	<i>Druhé A = Angažované úsilí</i>	91
5.2.3	<i>Třetí A = Akce</i>	93
5.2.4	<i>Malé „z“ = zapište si to!</i>	94
5.3	<i>Dosáhněte svého cíle na 94,7 %</i>	95
5.3.1	<i>Čeho může téměř bez námahy dosáhnout úplně každý</i>	96
5.3.2	<i>Pracujte na své „bárovitosti“</i>	97
5.4	<i>Jak si trvale udržovat vysokou sebmotivaci</i>	98
5.4.1	<i>Princip ledových květů</i>	98
5.4.2	<i>Pozor: Riziko závislosti!</i>	98
5.5	<i>Na cestě za novým životním pocitem</i>	99
5.5.1	<i>Work smart not hard</i>	99

Další literatura z edice Poradce pro praxi	103
---	------------