

OBSAH

Předmluva	9
1. Pozitivní motivace sama o sobě nestačí	11
2. Klíč k novým návykům	13
3. Přání – ukazatel našich schopností	15
4. Recept na štěstí	17
5. Čas jako faktor štěstí	19
6. Malé příčiny s velkými následky	21
7. Budoucnost patří <i>life-long-learners</i>	23
8. Smích je nejlepší lékař	25
9. Princip zodpovědnosti	26
10. Klíčem je plánování	28
11. <i>Carpe diem</i> – užívej dne	29
12. Staň se tím, kým se můžeš stát!	30
13. Osobnost z člověka dělají pouze úlohy, které řeší	32
14. Test ceny za úspěch	34
15. Tajemství řešitelů problémů	36
16. Umění rozhodovat se	38
17. Tajemství nových pocitů	40
18. Pozitivní emoční koupel	42
19. Nálada a držení těla	44
20. Špatné myšlenkové návyky	46
21. Přemožitelné bariéry	47
22. Proč je sebepřeceňování nejlepším způsobem k dosažení nejvyšších výkonů	48
23. Nové otázky – klíč k získání nových odpovědí	50
24. Zdolání pasti zvané frustrace	52
25. Jak využít dnešních překážek k dosažení zítřejšího úspěchu	54
26. Síla zvyku	55

27. Lehkomyšlným opomenutím na cestě do pekla	56
28. <i>Modelling of excellence</i>	58
29. Profesionální stimulace nálady	59
30. Suverenita času	61
31. Vděčnost jako klíč ke štěstí	63
32. Cesta k lepším rozhodnutím	64
33. Přeměna negativních pocitů	66
34. Jsme sami strůjci svého štěstí?	67
35. Jak odhalit lupiče energie	68
36. Jak zvládnout denně o 30 % činností víc	69
37. Hledání obětího beránka	71
38. Konstruktivní řízení pocitů	72
39. Je úspěch jen náhoda?	74
40. Malé věci bývají začátkem velkých akcí	75
41. Hlupák a mudrc	76
42. Uvědomění si hodnoty peněz	78
43. Výjimky – zabíjecí návyků	80
44. Odkládání úkolů	81
45. Umění říkat ne	83
46. Každý začátek je těžký	84
47. Alenka v říši divů	85
48. Soulad slov a skutků	86
49. Tajemství dobré nálady	88
50. Jak si udělat hobby ze sbírání zkušeností	90
51. Posilování silných stránek	91
52. Oslava úspěchů	93
53. Pravidla, která rozhodují o našem štěstí	94
54. Vězení vlastních myšlenek	96
55. Překonání hranic	97
56. Síla pozitivního očekávání	98
57. Deník úspěchů	100
58. Od myšlení „kdyby“ k myšlení „jak“	101
59. Tráva na druhé straně plotu	103
60. Televizní závislost	104
61. Překonání domnělých hranic	106
62. Vidíme to, co vidět chceme	107

63. V práci profík, doma amatér	108
64. Prostředí jako omlouvající faktor	109
65. Problém jako tréninková šance	111
66. Život v zemi blahobytu	112
67. Suverénní reakce	114
68. Čemu jsme se dnes naučili?	116
69. Myšlenková past: „Už jsem všeho dosáhl(a)“	117
70. Největší životní výzva	118
71. Životní sen jako nejlepší motivační faktor	119
72. Inovační myšlení	120
73. Klíčem je trénink	123
74. Akceptování se – předpoklad pro změnu	124
75. Zacházení s chybami	125
76. Sebeanalýza vnitřního dialogu	126
77. Vytrvalost jako předpoklad úspěchu	127
78. Za vyučenou od osudu	128
79. Pozitivní síla rituálů a obřadů	129
80. Kvalitativní standard	130
81. Ztotožnění se s úlohou	131
82. Vztahy	132
83. Producent štěstí	133
84. Vítěz	135
85. Magie nevšedních emočních zážitků	136
86. Recept pro umělce života	137
87. Hodnoty za našimi cíli	138
88. Zrádnost pochybností	140
89. Deník poznatků	141
90. Umění vychutnat si i malé věci	142
91. <i>Whatever it takes</i>	144
92. Ochranná značka profesionálů	145
93. Obelhávání	146
94. Tajemství sebedisciplíny	148
95. Vydáváte ze sebe maximum?	150
96. Žít přítomností podle budoucnosti	151
97. Strategie prohrávajících	153
98. Čas jsou peníze – nebo snad ne?	154
99. V zajetí vlastního přesvědčení	155

100. Malými zlepšeními k velkému úspěchu	156
101. Kvalita otázek rozhoduje o kvalitě odpovědí	157
102. Štěstí = příprava + příležitost	159
103. Ideální den	160
104. Pohled na problémy	161
105. <i>Winning starts with beginning</i>	162
106. Čekej jen to nejlepší!	163
107. Stav, nebo potenciál?	165
108. Čím více něco milujeme, tím méně to vnímáme jako práci	166
109. Flexibilita při učení	168
110. Naléhavá přání	169
111. Motivace, motivace, motivace	171
Epilog	172