

PŘEDMLUVA

Vyrazte na cestu – teď!	11
--------------------------------------	----

SEBEPOSUZOVACÍ TEST

Zjistěte, v jaké pozici se nacházíte	13
---	----

KROK 1

Udělejte ze svých přání cíle	15
Napište si svůj osobní seznam přání	15
Mějte na zřeteli všechny oblasti svého života	17
Odlišujte cíle od přání	20
Vytvořte si základ pro osobní úspěchy	24
Udělejte ze svých přání cíle	28

KROK 2

Zvolte si správné cíle	33
Zbavte své cíle rozporů	34
Využijte silné stránky své osobnosti	37
Zohledněte svoje hodnotové představy	46
Uspořádejte své cíle dlouhodobě	52
Začněte na neúčinnějším místě	60
Určete nejdůležitější cíl ve svém životě	66
Rozhodněte se nejpozději teď	68

KROK 3

Vypracujte si životní plán	71
Využijte výhody písemného plánování	73
Podívejte se na sedm horizontů svého života	78
Sedmý horizont: Cílová fotografie	78
Šestý horizont: Doba penze	81
Pátý horizont: Sedm let	87
Čtvrtý horizont: Rok	94

Třetí horizont: Kvartál	98
Druhý horizont: Týden	99
První horizont: Den	102

KROK 4

Dopřejte si dny snů	109
Zvolte si vhodné místo	111
Umožněte účelný průběh	112
Rozhodněte se, co si vezmete s sebou	114
Zachyt'te svoje myšlenky	116
Ohlédněte se	117
Vytkněte si nové cíle	121
Odstraňte překážky z cesty	127

KROK 5

Uskutečňujte své cíle s nadšením	129
Pohybuje se v plynoucím proudu	131
Vyjasněte si smysl svých cílů	134
Představte si názorně výsledek	136
Udělejte konec svým výmluvám	139
Pracujte na pozitivním postoji	140
Hledejte si dobré vzory	144
Řekněte „ne“	145
Vytvořte pozitivní nátlak	147

KROK 6

Zacházejte správně s komplikacemi	151
Rozpoznejte komplikace	153
Nenechte si kvůli neúspěchům vzít odvahu	158
Přijměte problémy jako šance	161
Odkryjte zdroje síly	163
Postavte se svým obavám	165
Reagujte správně na stres	167
Rozvíjejte konstruktivní zvyky	169
Vezměte vnitřnímu lenochovi jeho zbraně	172
Vyhledejte si nějakého kouče	175
Rozlučte se, jestliže jste bezvýsledně zkusili všechno	175

Zapojte spolubojovníky	177
Využijte čtyři druhy vztahů	179
Profitujte z kouče	181
Získejte spolubojovníky díky kooperativnímu chování	183
Zajistěte předpoklady úspěchu	185
Zacházejte správně s konflikty	186
Účinně se slad'te s druhými	187
Odpusťte a zůstaňte klidní	188