

Obsah

Autorská poznámka	11
--------------------------	-----------

Úvod	15
-------------	-----------



O čem mluvíme, když mluvíme o vošéfování	25
---	-----------

Kdo si potřebuje život vošéfovat a proč	26
---	----

<i>THEODOR: poměrně beznadějný případ</i>	27
---	----

<i>ALVIN: zvládá běžný provoz, ale neumí zabrat na vyšší obrátky</i>	28
--	----

<i>SIMON: navenek jakoby nic, sám sobě ale zasazuje kruté rány</i>	29
--	----

Já už to prokaučovala za vás, rádo se stalo	30
---	----

Život je jako omalovánky pro dospělé	34
--------------------------------------	----

Skutečné i příslovečné klíče, telefon a peněženka	38
---	----

Strategie od A do Z	42
---------------------	----

Fokus pokus	44
-------------	----

Řekněte „ano“	46
---------------	----

Síla negativního myšlení	48
--------------------------	----

<i>Ke startu připravit, pozor, teď!</i>	50
---	----



DROBNOSTI: k lepší budoucnosti zvládnutím každodennosti	53
Začátek pro začátečníky	55
Čas letí, když vám chybí vošéfovanost	59
Váš nejlepší přítel a největší nepřítel	64
<i>Nejlepší kámošky</i>	65
<i>Noci s nepřítelem</i>	67
Vošéfujte si to – vývojový diagram	71
Jak to, že ten čas tak letí?	73
Křehkosti, tvé jméno je rozptylování!	77
Čaroděj sebeovládání	79
<i>Střízlivé rozhodování</i>	81
Korespondenční kurz	82
<i>Na velikosti e-mailové schránky nezáleží, jde o to, co s ní uděláte</i>	83
<i>Zkroťte své odesílací návyky</i>	84
<i>Očista</i>	88
<i>Každodenní (či týdenní) provoz</i>	91
<i>E-mailová úzkost</i>	92
Čas na změnu (pokus)	94
Rada za všechny prachy	98
<i>Vy hýřilové!</i>	100
Koupili jsme si zoo	104
S pevnou vůlí do toho a půl je hotovo	107



SLOŽITOSTI: jak umět stárnout, prosadit se, dostat se do formy a celkově žít lépe	111
Povinnosti a vztahy	113
Pouze pro dospělé	113
<i>Život je ring</i>	114
Mistrovské (vz)tahy	117
<i>Porucha spojení</i>	118
<i>Míň je víc než nic</i>	121
<i>Vztahová štafeta</i>	122
<i>Strategie, soustředění a „rozvázavky“</i>	125
<i>Baby nebude sedět ve společensky přijatelném koutě</i>	126
Práce a finance	128
Další dovednosti:	128
<i>Ztělesněné sebevědomí</i>	129
<i>Žádejte a bude vám dáno</i>	131
Tady je má odpověď v nepřítomnosti, co ta vaše?	132
<i>Jak to zpívá Elsa? Nechte to být!</i>	134
<i>Delegování růže přináší</i>	135
<i>Nikdo neumře</i>	137
Zdraví, domácnost a životní styl	138
Do těla	138
<i>Alternativa je taky možnost</i>	140
<i>Skořicový šnek jo, koblihu raději ne</i>	142
Život jako ze škatulky	144
Jak vám porady o bydlení lžou	148
Mám na to lidi (a vy můžete taky)	151

Udělat si „čas pro sebe“ je právo, ne výsada	155
<i>Vaše hobby si žádá lobby</i>	156
<i>Kreativně snadno a rychle</i>	157
<i>„Sobec“ není nadávka</i>	159

IV

ZÁVAŽNOSTI: duševní zdraví, existenciální krize a velké životní změny **163**

Vošéfováním k nepřekážení	164
Ta kráva úzkost	166
<i>Ignorace není hra s nulovým součtem</i>	168
Další zapovězená slova	170
<i>Paralýzy z analýzy</i>	171
Dokonalost? Ne, díky!	174
Hledá se pomocná ruka	178
<i>Dívka, která se ztrácela před očima</i>	178
Toužíte po velkých životních změnách?	
Vezměte to kousek po kousku	181
<i>B-I-N-G-O</i>	184
Já ne, já ne, to ty, to ty!	186
Zdravím z druhého břehu	190

Doslov **193**

Poděkování **197**

O autorce **199**