

## OBSAH

<i>Poděkování</i>	v
<i>Úvod</i>	vii
1. Iracionální myšlení	1
Cvičení 1.1 - Vnitřní hlasy	9
Cvičení 1.2 - Vizualizace	13
2. Jak na změnu	15
Cvičení 2.1 : Šest otázek, které vás přivedou ke změně	23
Cvičení 2.2 : Máte moc velké pohodlí?	27
Cvičení 2.3 : Top 12 otázek, které si položte, když chcete něco změnit	33
Cvičení 2.4 : Odlepte se z místa	37
3. Účinné mentální postoje	41
Cvičení 3: Vaše osobní SWOT analýza	53
4. Komunikace	55
Cvičení 4.1 : Aktivní naslouchání	69
Cvičení 4.2 : Checklist naslouchání	71
Cvičení 4.3 : Checklist řeči těla při rozhovoru	73
5. Asertivita	75
Cvičení 5.1 : Jak asertivní jste?	91
Cvičení 5.2 : Neasertivní myšlení	93
Cvičení 5.3 : Návčik asertivity	95
6. Sebedůvěra	99
Cvičení 6.1 : Deník myšlenek	111
Cvičení 6.2 : Deník mého pozitivního já	119
7. Stres	125
Cvičení 7.1 : Moje odolnost vůči stresu	141
Cvičení 7.2 : Akční plán proti stresu	145
8. Obavy a strach	147
Cvičení 8.1 : Moje úroveň zvládnání obav a strachu	161
Cvičení 8.2 : Přijetí nejistoty	165
9. Cíle a cesty k nim	169

Cvičení 9.1 : Otázky vedoucí k cíli	197
Cvičení 9.2: Rozporcujte slona!	209
Cvičení 9.3 : Postavte most!	211
10. Leadership a vliv na ostatní	215
Cvičení 10: Jste správný lídr?	229
11. Emoční inteligence a empatie	237
Cvičení 11.1 : Test emoční inteligence	251
Cvičení 11.2 : Nácvičte empatie	255
Cvičení 11.3: Vnímání nálady	259
12. Psychologie peněz	261
<i>Na závěr</i>	277