

Obsah

Úvod	7
------------	---

Kapitola 1

Malé krůčky přinášejí velké změny	11
Mobil u postele	11
Mikro změny – malé ryby, také ryby	15

Kapitola 2

Návyky – dar i prokletí	19
Výhody a nevýhody návyků	20
Vy to dokážete! Proč můžeme návyky měnit a proč bychom to měli dělat	24
Oddělte zrna od plev: Jak odlišit dobré a špatné návyky	27
Jaký vliv mají návyky na naši osobnost?	30

Kapitola 3

První krok k lepším návykům: Jak poznat příčiny a spouštěče	35
Zvyk je železná košile aneb kde se berou návyky	36
Zarytá přesvědčení: Co nás dříve chránilo, nás dnes omezuje	38
Všímavost v každodenním životě: Jak pravidelně kontrolovat svá přesvědčení	43

Kapitola 4

Druhý krok k lepším návykům – vytvořte si systém	49
Od motivace k plánu: Co opravdu chcete a co vám v tom brání	50
Proč je kontraproduktivní, když jde jen o cíl	52
Slova, slova, slova – cíle je třeba dobře zformulovat	56

Od všímavosti k zaměření na váš úmysl	59
Jak udělat z nového chování návyk	62

Kapitola 5

Třetí krok k lepším návykům – opakování a posilování	69
Síla opakování	70
Jak se učí náš mozek	73
Sebedisciplína vs. návrat ke starým návykům: Jak překonat slabou vůli	76
Tipy a triky, jak se nenechat rozptýlit	77
Nové návyky potřebují čas: Kdy tam budeme?	84

Kapitola 6

Čtvrtý krok k lepším návykům – odměna	93
Lžička plná cukru: Jak mozek odměňuje	94
Motivace aneb příběh o pavích očkách a krysách	97
Od disciplíny ke kontrole: Jak nepolevit	104
Jak se odměňovat	111
Jak předejít návratu ke starým vzorcům	116

Kapitola 7

Jste téměř v cíli	129
Psychohygiena aneb co byste měli vědět o svém zdraví	130
Spánek nám jednoznačně prospívá	132
Posilujte srdce – pohybem ke spokojenosti	137
Projezte se ke štěstí	142
Co s vámi dělá stres a co vy děláte se stresem	149

Závěrem

Dělejte to jako Beppo!	161
------------------------------	-----

Literatura	164
------------------	-----