

Obsah:

Předmluva	6
Úvod	14
Motivy	22
Vnitřní motivace	30
Vnitřní motivace je nespokojenost se současným stavem spojená s aktivním odstraňováním příčin nespokojenosti	34
Velká šipka (velká vnitřní motivace)	40
Náhlá změna osobnosti?	46
U lidí s problematickou minulostí také rozhoduje šipka	47
Rozhoduje geniální talent, nebo to musíte vydržet?	49
Kvantita rozhoduje, až pak je kvalita	53
Pravidlo deseti let neboli deseti tisíc hodin	55
Malá šipka	58
Dobíjení baterek – omyl lidí s malou šipkou	62
Nespokojenost nestačí	64
Spoléhání na guru	66
Jak poznáte velikost šipky?	70
Špatný směr šipky	76
1. Prokrastinace	80
2. Předsudky	84
3. Stupidita	88
4. Přehnané nebo nízké sebevědomí	90
5. Přílišná ctižádost	92
Co nás motivuje?	96
1. Základní životní potřeby	98
2. Vyhledávání slasti a vyhýbání se strasti	99
3. Bezpečí a jistota	102
4. Snaha získat a udržet teritorium	105
Jak moc se lišíme od zvířat?	108
Agresivita a zastrašování	114
Dosažení moci	117
Autorita	122
Dosažení vyššího společenského statusu	129
5. Najít smysl života	134
Víra	137
Potřeba kontaktu a dobrých vztahů	139
6. Činnost samotná a uspokojení z ní	141
Motivace k výkonu	141
Úspěch v činnosti	150
Vztah mezi výkonností, spokojeností a angažovaností	151
Rovnováha mezi klidem a neklidem	156
Motivace a prostředí	158
Vnitřní prostředí	162
Motivace druhých (vnější motivace)	164
Oceňování	168
Pohrdání a respekt	174
Motivace a školení	178
Proč školení nefungují?	180
Závěr	184
Použitá literatura	188