

Obsah

Slovo úvodem	13
Proč vést rozhovory v dnešní (online) době?	17
Pravidla rozhovoru	21
Jak pracovat s touto knihou	23
Jak se máš?	27
Co tě dnes potěšilo?	31
Kdybys mohl něco z dnešního dne prožít znovu, co by to bylo?	35
Kdy ses dnes choval nevhodně a jak by ses chtěl chovat?	39
Udělal jsi dnes něco, co tě mrzelo?	43
Udělal jsi dnes něco inspirativního?	47
Udělal jsem dnes něco, čím jsem tě naštvál?	51
Kdo tě dnes něčím nejvíce překvapil?	55
Měl jsi dnes pocit, že tě někdo v něčem omezil?	59
Co ti dnes pomohlo ve tvém růstu?	63
Čím tě dnes někdo inspiroval?	67
Jaký dobrý skutek jsi dnes udělal?	71
Kdo ti dnes nejvíce pomohl ve tvém růstu?	75
Co důležitého sis dnes uvědomil?	79
Jak moc jsi byl celý den sám se sebou?	85
Cítil ses dnes kvůli něčemu hloupě?	89
Je něco, co by ti dnes chybělo?	93
Je něco, co jsi mi dnes nedokázal říci?	97
Kdybys mohl v tuto chvíli změnit cokoli ve svém životě, co by to bylo?	101
Postavil ses dnes za někoho, abys mu pomohl nebo hájil jeho práva?	105
Co tě dnes překvapilo u lidí, které neznáš?	109
Co tě dnes překvapilo u sebe samého?	113
Která hodina dnešního dne byla pro tebe nejhodnotnější?	117
Ve kterém okamžiku dnešního dne ses cítil opravdu sám sebou?	123
Měl jsi dnes pocit, že nejsi sám sebou?	127
Zranilo tě dnes něco?	131
Z čeho si dnes bereš největší poučení?	135

Naučil ses dnes něco nového?	139
Koho z lidí, které jsi dnes potkal, bys chtěl vidět zase zítra?	143
Na koho jsi dnes myslel a neměl jsi možnost se s ním spojit?	147
Byl jsi dnes na někoho nebo k někomu výjimečně milý?	151
Udělal jsi dnes něco neobvyklého, netradičního?	155
Na koho ses dnes jen tak usmál?	159
Kdybys měl dnes hodinu času navíc, co bys s ní udělal?	163
Kdy sis naposledy dal ráno do hlavy záměr dne?	169
Představ si, že by sis dnes mohl splnit jednu věc, po které toužíš. Co by to bylo?	173
Kdyby dnes u této večere mohl s tebou být ještě jeden člověk, kdo by to byl?	177
Byl dnes tvůj den v rovnováze?	181
Věnoval jsi dnes dostatek pozornosti svému tělu?	185
Jaká byla nejhodnotnější myšlenka dnešního dne?	189
Co dnes natolik upoutalo tvou pozornost, že jsi zapomněl na hlad i žízeň?	193
Co jsi dnes viděl, co potěšilo tvou duši?	197
Věnoval jsi dnes alespoň jednou jedinkrát plnou pozornost tomu, co jíš?	201
Kdybys mohl dnes s někým, s kým jsi v průběhu dne nebyl, strávit jednu hodi- nu, kdo by to byl?	207
Povzbudil jsi dnes někoho? Dal jsi někomu naději?	211
Čeho dnes nejvíce lituješ?	215
Využil jsi dnes svou nejsilnější stránku?	219
Podařilo se ti dnes být v kontaktu se svým vnitřním já?	223
Našel sis dnes chvíli, aby sis něco přečetl?	227
Když se teď zaměříš na své tělo, co tě nejvíce bolí a co ti to říká?	231
Kdybys dnes na hodinu mohl být v kůži někoho jiného, v čí by to bylo?	235
Co už dlouho odkládáš a ani dnes ses k tomu nedostal?	241
Kolik lidí jsi dnes objal?	247
Závěr	251