

# Obsah

O autorovi .....	10
Řekli o knize .....	12
Než začneme .....	15
Pět oblastí výjimečnosti .....	16
Sebezdokonalování: Srdce výjimečného člověka .....	16
Pozorování: Umění vidět, na čem záleží .....	16
Komunikace: Od informací k transformaci .....	16
Činy: Jednejte ve správný čas, eticky a v zájmu společnosti .....	17
Psychická útěcha: Nejvlivnější silná stránka, jakou lidé disponují .....	17

## PRVNÍ KAPITOLA

Sebezdokonalování .....	19
SRDCE VÝJIMEČNÉHO ČLOVĚKA .....	19
Definice sebezdokonalování .....	21
Učení: Základ znalostí .....	23
Emocionální rovnováha: Opora stability .....	34
Svědomitost: Klíčový indikátor úspěchu .....	45
Nespoutanost: Zpochybněte limity, které nám druzí vymezují .....	48
Démonologie: Posouzení nedostatků, které nás brzdí .....	51
Sebedisciplína: Opora úspěchu .....	58
Řád a priority .....	60
Záměrný trénink: Síla myelinu .....	64
Vytrvalost .....	71
Odměna za sebezdokonalování .....	72

## DRUHÁ KAPITOLA

<b>Pozorování</b> .....	81
UMĚNÍ VIDĚT, NA ČEM ZÁLEŽÍ .....	81
Pozorování: Jak proměnit informace v poznání .....	83
Obnova přirozené schopnosti .....	86
Limbický systém a pozornost .....	89
Vědomý přehled o situaci: Pozorování v kombinaci se zkušenostmi ....	93
Čelem k výjimečnému životu .....	95
Osvícená pozornost: Cesta k výjimečnému porozumění .....	97
Zvídavost: Cesta k osvícené pozornosti .....	105
Pozorování neverbálních signálů .....	111
Cvičení k posílení pozorovacích dovedností .....	118
Získávání informací technikou skenování .....	122
Pozorování lidí technikou skenování .....	124
Pozorováním k větší ohleduplnosti .....	127

## TŘETÍ KAPITOLA

<b>Komunikace</b> .....	131
OD INFORMACÍ K TRANSFORMACI .....	131
Komunikace probíhá nepřetržitě .....	134
Ohleduplnost a zájem o druhé .....	136
Věnují vám čas .....	136
Vytvářejí příležitosti a vyhledávají vaši blízkost .....	137
Pokládají otázky .....	138
Validace .....	138
Udělejte první krok k validaci: Budte přístupní .....	142
Čestnost .....	145
Vyjadřujte své názory, nahlas i beze slov .....	149
Straňte se lží .....	150
Inspirujte svou komunikací druhé .....	152
Prvenství emocí .....	156
Emoce přicházejí první .....	156

Navazování spojení: Síla souznění .....	160
Buďte přítomní .....	166
Deset možností, jak komunikovat výmluvněji než prostřednictvím slov .....	167
Léčitelská metoda .....	174

#### ČTVRTÁ KAPITOLA

<b>Činy</b> .....	179
JEDNEJTE VE SPRÁVNÝ ČAS, ETICKY A V ZÁJMU SPOLEČNOSTI .....	179
Činy vypovídají o tom, jací jsme .....	182
Činy a nečinnost hovoří jasně .....	184
Protokol etického jednání .....	187
Posilují mé činy a chování důvěru? .....	189
Jsou mé činy a chování přínosné? .....	190
Ovlivňují mé činy a chování ostatní v pozitivním duchu nebo je inspirují? .....	193
Jsou mé činy a chování v zájmu společnosti? .....	195
Buďte připravení jednat na výjimečné úrovni .....	199
Nová definice hrdinů .....	203

#### PÁTÁ KAPITOLA

<b>Psychická útěcha</b> .....	207
NEJVlivnější silná stránka, jakou lidé disponují .....	207
Psychická pohoda a útěcha: Prvotní potřeba .....	210
Experiment „Vizuální útes“ .....	212
Experiment „Kamenný obličej“ .....	214
Péče a starostlivost: Most k psychické pohodě .....	216
Empatický model společenských interakcí .....	219
Vyhodnoťte situaci .....	221
Zaujměte partnera .....	227
Uzavřete transakci .....	234
Zmírňování strachu: Úkol, který na sebe berou výjimeční lidé .....	237

Zamyšlení na závěr .....	247
Poděkování .....	251
Bibliografie a odkazy .....	255

Ačkoli rukopis této knihy před vydáním revidoval a schválil Federální úřad pro vyšetřování (FBI), názory a myšlenky v knize vyjádřené patří výlučně autorovi.