

Obsah

1. KAPITOLA

| | |
|--|----|
| Pomoc! Neumím se rozhodnout! | 11 |
| Proč je tak těžké se rozhodovat. | 11 |
| Při každém rozhodování se hlásí o slovo dva mozkové systémy. | 18 |

2. KAPITOLA

| | |
|--|----|
| Těstoviny, nebo rýži? | 25 |
| Jsem líný pořád se rozhodovat... | 25 |
| Kdo to má snazší: muži, nebo ženy? | 28 |
| Kdo se tedy rozhoduje lépe: muži, nebo ženy? | 32 |

3. KAPITOLA

| | |
|--|----|
| Ještě pořád se sázíš, nebo už si vybíráš. | 37 |
| Co jsou to rozhodnutí? | 37 |
| Každé rozhodnutí je sázka | 38 |
| Každé rozhodnutí pro něco je jedna věc proti x možným alternativám | 39 |

4. KAPITOLA

| | |
|---|----|
| Může to být o pár deka více? | 47 |
| Potřebujeme mít méně na výběr, než si připouštíme | 47 |

5. KAPITOLA

| | |
|--|----|
| Ted' ještě ne, až za chvíli! | 53 |
| Umět si počkat je také volba | 53 |
| Nerozhodnout se je sice řešení, jenže ne zrovna nejlepší . | 58 |

6. KAPITOLA

| | |
|--|----|
| Všechno si musím udělat sám | 65 |
| Delegovat rozhodnutí – podvědomě | 65 |
| Delegovat rozhodnutí – vědomě | 67 |

7. KAPITOLA

| | |
|--|----|
| Tohle není problémová zóna, to je náš druhý mozek | 75 |
| Hlava, nebo břicho? | 75 |
| Učte se naslouchat své intuici | 82 |
| Jak spolehlivá je intuice? | 89 |
| Trénujte svou intuici | 90 |

8. KAPITOLA

| | |
|--|-----|
| Kdy, ne-li dnes? Kdy, ne-li ted' | 95 |
| Je lepší krátkodobá, nebo dlouhodobá volba? | 95 |
| Proč byste měli přijímat krátkodobá rozhodnutí | 100 |
| Jsou rychlá rozhodnutí lepší, nebo horší? | 101 |
| Kdy se můžeme rozhodovat rychle? | 103 |
| Jak se rozhodovat rychleji | 106 |
| Více času na důležitá rozhodnutí | 111 |

© Portál, s. r. o., Praha 2014

ISBN 978-80-262-1379-6

9. KAPITOLA

| | |
|---|-----|
| Techniky rozhodování: volba je trápení | 115 |
| Kdo chce, ten najde | 115 |
| Seznam pro a proti | 116 |
| Seznam Benjamina Franklina | 117 |
| Rozhodovací strom | 118 |
| Rozhodovací myšlenková mapa | 119 |
| Rozhodovací matice | 120 |
| Metoda Zvaž všechny skutečnosti (Consider All Facts – CAF) | 121 |
| Metoda Zvaž to nejlepší (Consider the Best) | 123 |
| Plátková metoda | 124 |
| Změna hlediska | 125 |
| Analýza To nejlepší / To nejhorší (Best Case / Worst Case) | 126 |
| Rozhodovací otázky | 128 |
| Metoda cestování časem | 129 |

10. KAPITOLA

| | |
|--|-----|
| Ano, ne, možná | 133 |
| Tipy pro akutní nouzový stav | 133 |
| Pomoc, závora! Blíží se spásný nápad | 137 |

11. KAPITOLA

| | |
|---|-----|
| Ale tohle přece není to, co jsem chtěl! | 143 |
| Proč jsme posléze nespokojení? | 143 |

| | |
|---|-----|
| 12. KAPITOLA | |
| Tudy, prosím | 149 |
| Znáte své cíle? | 149 |
| Cíle pro nejdůležitější životní oblasti | 152 |
| Cvičení: můj život pod lupou | 154 |
| Jak si občas sami stojíme v cestě | 160 |
| | |
| 13. KAPITOLA | |
| Myšlení je jako googlování, jen mnohem více cool | 165 |
| Naše rozhodnutí jsou všechno možné, jen ne objektivní . | 165 |
| Následujících chyb vnímání byste se měli vyvarovat . . | 173 |
| Nesmíte věřit všemu, co si myslíte | 183 |
| | |
| 14. KAPITOLA | |
| Kup si mě! Kup si mě! Kup si mě! | 189 |
| Rozhodování při nákupech | 189 |
| Jak cena ovlivňuje rozhodnutí nakoupit | 193 |
| Podlý slevový trik | 198 |
| Proč Eskymáci nenakupují chladničky | 202 |
| Pozor! Obchodní domy jsou plné svodů a pokušení . . | 213 |
| Jinak se při nakupování chovají ženy a jinak muži | 217 |
| | |
| 15. KAPITOLA | |
| Motýli v bříše nikoho nenasytí | 221 |
| Rozhodování v lásce | 221 |
| Kritéria pro výběr partnera – neboli jak láska začíná . | 222 |

16. KAPITOLA

| | |
|---|-----|
| Povolání přece znamená „být povolán“, nebo ne? | 233 |
| Rozhodování ohledně zaměstnání | 233 |
| Seberealizace versus optimální finanční ohodnocení | 237 |
| Změnit práci, nebo zůstat? | 242 |

17. KAPITOLA

| | |
|---|-----|
| Pardon, ale nemohl jsem si pomoci! | 247 |
| Proč zdůvodňujeme svá rozhodnutí | 247 |
| Jednoznačné rozhřešení | 249 |
| Jak ospravedlit vlastní rozhodnutí? | 253 |

18. KAPITOLA

| | |
|---|-----|
| Cíle dosaženy – vyřízeno! | 257 |
| Je vůbec možné se úspěšně rozhodovat? | 257 |
| Co si počít, když už jsme se rozhodli špatně? | 262 |
| Vytěžit z chybného rozhodnutí to nejlepší | 266 |
| Skutečně důležité je to, čeho budeme na konci života litovat | 269 |
| Doslov | 271 |
| Literatura | 273 |
| Linky | 275 |