

OBSAH

<i>Předmluva papeže Františka</i>	7
<i>Úvod</i>	11

PRVNÍ ČÁST

ZKOUMÁNÍ PROBLÉMU

1. Kde se berou plané nářky	17
Proč trávíme tolik času nadáváním a naříkáním?	17
Návyky a zlovyky	18
Pasti planého naříkání	21
Mozek a neuroplasticita.....	24
Co se děje, když si stále jen naříkáme?	26
Proč se sebou zacházíme zle?	27
2. Krize a naše reakce: když se chce, tak to jde.....	31
Nastavení naší společnosti.....	31
Krize a naše reakce na ni	31
Kdo krizi způsobil?	34
Je třeba změnit postoj!	35
Když se chce, všechno jde!	37
Krize je užitečná	39
Zlepšení je možné	43
Plané nářky škodí lidskému srdci	45
Papež vybízí i k tomu, abychom nesoudili	47

DRUHÁ ČÁST

TEORETICKÉ NÁVRHY A KONKRÉTNÍ PŘÍKLADY

3. Transakční analýza	53
Svět je plný transakcí	53
Naše dějiny	54
Existenční pozice.....	55
1. Já nejsem OK, ostatní jsou OK.....	57
2. Já jsem OK, ostatní nejsou OK.....	58
3. Já nejsem OK, ostatní nejsou OK	59
4. Já jsem OK, ostatní jsou OK.....	60
Souvislost existenční pozice a chování.....	62
Každý hraje svou roli	69
Nejsme tak svobodní, jak si myslíme	70
Příklady legitimních, pozitivních rolí	70
Příklady nelegitimních, negativních rolí.....	73
Cvičení ohledně legitimních a nelegitimních rolí.....	76
4. Spolehnout se na vlastní schopnosti a snažit se o zlepšení	81
Zkušenostmi se člověk učí	81
Naříkání v rodině	84
Plané nářky na pracovišti.....	85
Dobrý lídr si nenaříká	87
Vyžaduje to správný mentální postoj.....	88
Podněty k sebezdokonalování: čtyři kroky.....	89
Efektivnost a účinnost	91

Být sami sebou a důvěřovat svým schopnostem.....	94
Mimořádné zkušenosti	98

TŘETÍ ČÁST

PRAKTICKÉ NÁMĚTY PRO ŽIVOT

5. Promýšlet změnu	107
Jak na to prakticky	107
Konání přináší výsledky!	109
Rozvíjíme to, co živíme	110
Síla, která podněcuje ke změně	112
Kdy může dojít ke změně?	115
Které hlavní překážky brání změnám?	116
Cvičení	117
Síla přesvědčení	117
Zakořeněná přesvědčení	118
Pět návyků k dosažení vysoké kvality	120
6. Úloha motivace	131
Za každým cílem bývá nějaký účel	131
Motivovat děti	133
Motivace spolupracovníků	134
Sen	135
Co je třeba udělat pro to, abychom druhé motivovali? ...	136
Motivace a cíle	141
Zpětná vazba	142
Jít příkladem	144

Neztrácej ze zřetele kýžený výsledek	146
Uvědomovat si způsob své komunikace	147
Slova se stávají tělem	149
Proč máme sklon používat negativní slova?	150
Nikdy se nepřestávej učit!	151
7. Mít úctu a důvěru k sobě samému	155
Sebeúcta	155
Praktické cvičení	158
Sebeúcta a dětství	160
Nepřítelem sebeúcty je přílišná nejistota	161
„Sebechvála smrdí“	163
Zbavit se poráženeckého postoje	164
Najít u sebe tři pozitivní vlastnosti	165
Učit se přijímat komplimenty	165
Přestat se shazovat	166
Pět zabijáků sebeúcty: úzkost, srovnávání se s druhými, závist, perfekcionismus a plané naříkání	167
Patero úspěšných cest k nabytí a udržení sebeúcty.....	171
8. Dělat věci s chutí, s nadšením.....	175
Třináct zásad osobního růstu	175
Rány mohou životu dodávat hodnotu	179
Z bolesti se stává příležitost	180
Leccos nám došlo	183
Závěr.....	185