Obsah

Už jste se někdy rozhodli správně? **005**

Dá se rozhodování naučit? **006**

Jak s touto knihou pracovat? **008**

Kapitola 1

Ale já to neumím... **010**

Rozhodování je jako zpívání 011

Dnes je všechno složitější, než bývalo 012

O co všechno může jít? 013

Nejčastější záseky 014

Jak se vlastně rozhoduji? 017

Kapitola 2

Kolik toho vidíme? **018**

Mlha a rozhodování 019

Pojďme si to vyjasnit 020

Rozhodovací únava 021

Malá rozhodnutí – dám si dort? 021

Čemu pomoci, co podpořit 024

Co z toho? 026

Střední rozhodnutí – to bývá už složitější 027

Nejsou nevratná, ale záleží na nich 028

Konzultace a hledání opory 031

Zásadní rozhodnutí – ta už mění život 032

Jak zásadní rozhodnutí vnímáme? 033

Jak se rozhodnout, když jde o zásadní věci? 033

Dlouhodobé dopady 034

Věci souvisí více, než se zdá 036

Abychom se neuvařili 037

Kapitola 3

Lidská podstata: Co se děje v hlavě? **038**

Máme v sobě stále ohromný kus pravěku 040
Historie za jeden den 040
Nenechte se mýlit, nejsme jiní 043
Jak vypadal pracovní den našich 400x prarodičů 043
Mozek jako „žrout energie" 046
Prostě v tom žijeme a musíme s tím žít 048

Kapitola 4

Řemeslo rozhodování **050**

Učení je změna v mozku 051
Řemeslo je potřeba se naučit 052
Jak se „učit" řemeslo rozhodování? 053
Ono to nekončí 068

Kapitola 5

Jak bojovat se strachem? 070
O jakém svém strachu moc nevíte? 072
Rozhodnutí se přeceňují 072
Střílíte z luku? 073
O co opravdu jde – krizový moment 074
Špatně vnímaná krize 075
Mentální modely a přístup k řešení problémů 077
Rituály, autopilot, autonomní řízení 078
Jak zmenšit počet rozhodnutí? 078
Scénáře – šablona pro váš mozek 081
Kdy býváme zaseklí 082
Jak být pohotoví? 082
Jak na úplně nové situace? 085
Intuice v rozhodování 091
A co s tím zmůžeme? 093
Každé „ano" znamená i „ne" 095
Nejsou to jen řeči 096

Jak něco změnit? 098
Přijetí odpovědnosti za své rozhodnutí 098

Kapitola 6

Pojďme na velké „problémy" 102
Vidíte spíš stromy, nebo les? 103
Zkuste změnit „popisek" situace 104
Zahrajte si na diváka 105
Dejte tomu čas 105
Jaký příběh si vyprávíte? 106
Co když je to úplně jinak? 107
Aspoň přesuňte židli 107
Domino efekt rozhodnutí 108
Jak vidět široký kontext? 109
Jak se vaří kráva? 110
Nic není černobílé 111
O něčem se nepochybuje 112
Jasnost je jen výjimkou 112
Kritické myšlení 113
Může nás méně bolet hlava? 115
Analytické uvažování 116
Analytické myšlení 120
Musí to být opravdu tak? 126
Jak to funguje? 127
Zlepšení vnímání kontroly 127
Jak zapojit hlavu a vypnout srdce 129
Jak získat nadhled v podobných situacích? 131
Definitivní rozhodnutí 133
Neznalost budoucnosti je normální 135
Techniky pro klidnější rozhodování 136
Není to celé jinak? 138

Kapitola 7

Životní spokojenost 140

Musíme si to zažít 141
Na složitém je složité, že je to složité... 142
Work-life balance: Proč to někoho rozčiluje? 143
Kdy se to vlastně objevilo? 145
Špatně vnímaná rovnováha 146
Co nám brání si vyjasnit osobní pohodu? 147
Proč bolí změna? 147
Může to bolet i méně 149
Na čem bychom měli stavět? 151
Životní pohoda a rovnováha 155
Jenže často „se švindluje“ 158
Osobní priority 162
Mechanika života 163
Parametry úspěchu to posunou ještě dál 166
Co opravdu v životě chcete? 168
Pojďme nahodit strategii 169
Pojďme si vyjasnit, jak to vlastně máte? 169
Co je pro mě důležité 170
Analýza odpovědí: soulad a nesrovnalosti 171
Kdo to mívá dobře? 174
Nebojte se změn 175
Jak to dostat do života? 176
Není to jasné? Další možné techniky 178
Vědomé rozhodování 179

Kapitola 8

Projekt, který nikdy nekončí 182
Co má smysl oddělovat? 183
Empatie a možnost poodstoupit 184
Sebereflexe: nejsem (tak trochu) mimo? 185
Integrita: rozhodnutí, která nás definují 186
Svět nám do toho kope 187
Rozvoj osobní disciplíny 188
Je to vaše volba... 189
Vědomý obláček 190

Kapitola 9

A je to 192
1. Rozhodování jako dovednost 193
2. Jak náš mozek pracuje při rozhodování 193
3. Strach a jeho vliv na rozhodování 193
4. Efektivní přístup k rozhodování 194
5. Velká rozhodnutí a krizové momenty 194
6. Vědomé rozhodování 194
7. Sebereflexe a integrita 195
8. Životní spokojenost a rozhodování 195

