

OBSAH

ÚVOD	11
-------------------	----

Co se naučíte v knize <i>Nech to plavat</i>	15
---	----

ČÁST I

PROČ SE NECHAT TO PLAVAT VYPLATÍ	19
---	----

Co znamená „nechat to plavat“ (a co to neznamena)	23
---	----

Jak poznat, že je načase nechat něco plavat	27
---	----

Deset důvodů, proč bychom se měli naučit nechat to plavat	33
--	----

Dvacet hlavních věcí, které bychom měli nechat plavat	39
--	----

ČÁST II

NEJČASTĚJŠÍ DŮVODY, PROČ TO TĚŽKO NECHÁVÁME PLAVAT	55
---	----

Bojíme se vyhlídek na změnu	58
-----------------------------------	----

Bojíme se ztráty příležitosti	60
-------------------------------------	----

Děsí nás ztráta „investice“	62
-----------------------------------	----

Bojujeme s nízkým sebehodnocením	64
--	----

Jen neradi si přiznáváme, že jsme se mýlili	66
---	----

To, na čem lpíme, si idealizujeme	68
Naše sebepojetí je spojeno s tím, čeho se držíme . .	70
Jsme závislí na negativních emocích a myšlenkách .	72
Náš mozek je naprogramován na přežití	74

ČÁST III

JEDNADVACET STRATEGIÍ, JAK TO NECHAT PLAVAT A POSUNOUT SE V ŽIVOTĚ DÁL 77

STRATEGIE č. 1:

Rozhodněte se nechat to plavat	80
--	----

STRATEGIE č. 2:

Poznejte vlastní emocionální stav	83
---	----

STRATEGIE č. 3:

Najděte ventil pro své negativní emoce	86
--	----

STRATEGIE č. 4:

Určete, zda máte naplněné potřeby	89
---	----

STRATEGIE č. 5:

Najděte, co dává vašemu životu smysl	92
--	----

STRATEGIE č. 6:

Přiznejte si vlastní emocionální bolest	97
---	----

STRATEGIE č. 7:

Hledejte, z čeho se lze poučit	100
--	-----

STRATEGIE č. 8:

Uvědomte si, že ideální já je pouhou iluzí 104

STRATEGIE č. 9:

Zanechte pýchy 107

STRATEGIE č. 10:

Přiznejte si ochromující účinky viny a studu 111

STRATEGIE č. 11:

Toho, co si o vás myslí ostatní, si nevšímejte 115

STRATEGIE č. 12:

Přestaňte se snažit přinášet štěstí všem ostatním . 119

STRATEGIE č. 13:

Přestaňte se snažit přinášet štěstí sobě samým . . 122

STRATEGIE č. 14:

Přezkoumejte svůj proces rozhodování 126

STRATEGIE č. 15:

Diagnostikujte, proč se cítíte líní 130

STRATEGIE č. 16:

Procvičujte vděčnost 134

STRATEGIE č. 17:

Přijměte odpovědnost za přetrvávající problémy . . 138

STRATEGIE č. 18:

Přijměte skutečnost, že vše ve své moci nemáte . . 142

STRATEGIE č. 19:

Přestaňte s účetnictvím ve vztazích 147

STRATEGIE č. 20:

Přestaňte činit zbytečné závazky 151

STRATEGIE č. 21:

Naučte se odpouštět sobě i ostatním 155

BONUSOVÁ STRATEGIE č. 1:

Rozvíjejte „emoční rozmanitost“ 160

BONUSOVÁ STRATEGIE č. 2:

**Emocionální investice posouvejte směrem
k očekávaným výsledkům 163**

BONUSOVÁ STRATEGIE č. 3:

Zpochybňujte přesnost vlastních osobních příběhů 166

ZÁVĚREČNÉ ZAMYŠLENÍ O UMĚNÍ

NECHAT TO PLAVAT 169

O AUTOROVÍ 175