

# Obsah

<b>1. PŘEDMLUVA .....</b>	<b>11</b>
<b>2. NÁVOD .....</b>	<b>16</b>
<b>3. HLEDÁNÍ SMYSLU .....</b>	<b>20</b>
<b>Vyjasnění cíle a hodnot.....</b>	<b>21</b>
Cvičení: Kouzelná lampa.....	23
<b>Pilíře života.....</b>	<b>35</b>
Cvičení: Kruh cílů.....	39
<b>Plán opatření .....</b>	<b>46</b>
Cvičení: Dokonalý den .....	56
<b>3 důvody, proč nekonáme .....</b>	<b>58</b>
Nedostatek víry ve vlastní schopnosti .....	58
Konflikt identity .....	59
Nesprávná motivace.....	60
<b>Přesvědčení.....</b>	<b>64</b>
Použití .....	66
<b>4. PROČ DĚLÁTE TO, CO DĚLÁTE?.....</b>	<b>70</b>
Příběh starého muže .....	79
<b>5. ŽIVOTNÍ KRIZE JSOU KRIZEMI VNÍMÁNÍ.....</b>	<b>81</b>
<b>Vnímání.....</b>	<b>82</b>
Příběh o čtyřech mužích .....	82
<b>Co je štěstí?.....</b>	<b>88</b>
Srovnávání.....	92
<b>Test vnímání.....</b>	<b>94</b>
<b>6. JAK PŘEKONAT OBAVY.....</b>	<b>98</b>
<b>Strach vs. stres .....</b>	<b>98</b>
Negativní stres .....	106
Pozitivní stres.....	107
<b>Představa .....</b>	<b>110</b>
Cítíte to, co si myslíte .....	112
Cvičení: Zloděj .....	113

Jak řídit vnímání .....	116
<b>Učení .....</b>	<b>121</b>
Myšlenky – pocity – chování.....	121
Modelové učení .....	123
Exkurz: Jazyky lásky.....	125
Osobní zkušenosti.....	129
Příběhy.....	132
Evoluční strach.....	134
<b>Odstraňování katastrofických myšlenek .....</b>	<b>140</b>
Cvičení: Uzemnění (grounding).....	144
<b>7. JAK SE ODNAUČIT ZAŽITÉ MYŠLENKOVÉ VZORCE .....</b>	<b>147</b>
<b>Změna zvyků.....</b>	<b>148</b>
Jak vznikají zvyky? .....	148
Zvyky vytváří osobnost .....	151
Konflikt identity .....	152
První krok ke změně .....	153
Bezpečnostní systém .....	155
Odložená odměna.....	157
<b>Metoda: Kognitivní restrukturalizace .....</b>	<b>160</b>
Rozpoznání zatěžujících myšlenek .....	161
Kritické zpochybnění a prověření.....	162
Nalezení alternativních, užitečných myšlenek .....	163
Cvičení: Typické zatěžující myšlenky .....	166
Přijetí .....	168
Utrpení je volitelné .....	168
Zesílení bolesti .....	170
<b>8. KDO JSEM .....</b>	<b>175</b>
<b>Viditelné a neviditelné já.....</b>	<b>175</b>
Vnímání sebe sama.....	182
Cvičení: Sebehodnocení a hodnocení druhými.....	184
<b>Taková jsem.....</b>	<b>189</b>
Kognitivní chyby .....	197
<b>Výchozí bod .....</b>	<b>204</b>

Analýza: Vnitřní stav.....	205
Analýza: Vnější okolnosti.....	206
<b>Silné a slabé stránky .....</b>	<b>208</b>
Jak přeměnit slabiny v silné stránky.....	216
Výměna rolí – pohled z jiného úhlu.....	217
<b>Self-management (sebeřízení).....</b>	<b>221</b>
Cvičení: Čas (života).....	221
Smuteční řeč.....	226
Příběh krále.....	229
<b>9. NEZDARY .....</b>	<b>231</b>
Jakým učitelem pro mě jsi?.....	233
Vděčnost.....	247
Co rodiče vidí ve svých dětech .....	250
Cvičení: Dělat úmyslné chyby.....	253
Znejte svou hodnotu.....	264
<b>10. KVALITA ŽIVOTA .....</b>	<b>266</b>
Test.....	267
Model rovnováhy .....	277
<b>11. SEBEURČENÍ .....</b>	<b>281</b>
Test: Jak moc žiju podle sebe? .....	283
<b>12. BEZ PRÁCE NEJSOU KOLÁČE .....</b>	<b>318</b>
Seznam vašich eustresových aktivit .....	324
Pozitivní řetězec .....	331
Plán pro posílení radosti .....	334
<b>13. ZÁVĚR .....</b>	<b>337</b>
<b>14. PŘÍLOHY .....</b>	<b>345</b>
Pilíře života.....	345
Kruh cílů .....	346
Plán opatření.....	347
Metoda ABC .....	348
Hodnocení.....	350
Analýza: Vnitřní stav.....	353
Analýza: Vnější okolnosti.....	354

Kvalita života.....	356
Plán pro posílení radosti.....	358
<b>UKÁZKA Z KNIHY .....</b>	<b>361</b>
<b>O AUTORCE.....</b>	<b>371</b>
Doporučená literatura .....	373