

PRAVIDLO PĚTI VTEŘIN

PŘETVOŘTE SVŮJ ŽIVOT, PRÁCI
A SEBEVĚDOMÍ POMOCÍ KAŽDODENNÍ ODVAHY

ČÁST	1	PRAVIDLO PĚTI VTEŘIN	
		1. Pět vteřin, které změní váš život	11
		2. Jak jsem pravidlo pěti vteřin objevila	27
		3. Co můžete očekávat, když ho budete používat	39
		4. Proč pravidlo funguje	53

ČÁST	2	SÍLA ODVAHY	
		5. Každodenní odvaha	67
		6. Na co čekáte?	79
		7. Nikdy se na to nebudete cítit	95
		8. Jak začít pravidlo používat	109

ČÁST	3	ODVAHA MĚNÍ VAŠE CHOVÁNÍ	
		Jak se stát nejproduktivnějším člověkem	119
		9. Zlepšete své zdraví	123
		10. Zvyšte produktivitu	137
		11. Skončujte s prokrastinací	151

ČÁST

4

ODVAHA MĚNÍ VAŠI MYSL

- Jak se stát nejšťastnějším člověkem 167
12. Přestaňte si dělat starosti 171
13. Skončujte s úzkostí 179
14. Porazte strach 191

ČÁST

5

ODVAHA MĚNÍ VŠECHNO

- Jak se stát nejvíc naplněným člověkem 201
15. Vybudujte si skutečné sebevědomí 205
16. Pěstování vášně 221
17. Obohatte své vztahy 231

SÍLA VE VÁS 243