



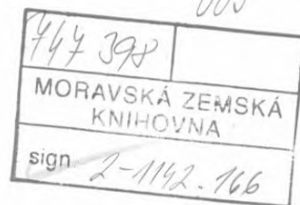
Mojmír Voráč

Kreativní
Time Management
nejen pro ženskou duši

Pyramida system CZ, s. r. o.
Praha 2004

Layout: Karel Sejbl
Foto: Jim Miotke
Bryan F. Peterson
David Taylor
Jim Zuckerman
Jan Krýsl
Miroslav Vlček
Brenda Tharp
Patrick J. Wissing
Tony Sweet
Peter Lilja
Allphoto

Jazyková redakce: Martin Mlynář
Sazba: Kateřina Rychlá
Tisk: Pyramida Print, Praha
cover design © Pyramida system CZ



ISBN 80-903512-0-4



Obsah

Předmluva	8
Úvod: Naladte struny...	14
Sedm kroků k uvolněnému životu	
1. Dejte sebe na první místo	18
2. Zjistěte, kudy Vám uniká energie	28
3. Vytvořte si návyk pravidelného plánování	38
4. Naučte se, jak „dobíjet své baterky“	48
5. Obklopte se sítí pozitivních vztahů	58
6. Přestaňte se obávat změny	68
7. Rozvíjejte svou spirituální inteligenci	78
Závěr: ... a běžte za svým snem	94

1. Dejte sebe na první místo



Ujasněte si, co chcete
Najděte si své místo na slunci
Žijte v souladu s tím, co jste
Objevte poklad ve svém srdci
Poznejte tajemství své osobnosti

2. Zjistěte, kudy Vám uniká energie



Odhalte své omezující vzorce
Přerušte škodlivá schémata
Vytvořte si nové myšlenkové
a emocionální návyky
Rozvíjejte svou emoční inteligenci

3. Vytvořte si návyk pravidelného plánování



Dobře si určete svůj cíl
Stanovte si priority
Začněte psát
Poříďte si kvalitní diář
V plánování zaveďte motivující systém
Vytvrvejte

4. Naučte se „dobíjet své baterky“



Objevte tajemství uvolněnosti
Zneškodněte zloděje svého štěstí
Poznejte optimální zdroje své energie
Přijměte za své princip EOS
Prožívejte naplno přítomný okamžik
Vytvořte si svůj vlastní systém obnovy sil

Obklopte se sítí pozitivních vztahů 5.

Udělejte si vztahovou inventuru
Uzavřete neukončené události
Naučte se zacházet se svými pocity
Objevte magickou moc $\frac{1}{4}$ sekundy
Vytvořte si svůj vlastní podpůrný tým



Přestaňte se obávat změny 6.

Přijměte nevyhnutelnost změn
Uvědomte si nebezpečí stagnace
Odstraňte překážky bránící změně
Pochopte proces změny
Vytvořte si vlastní změnový kalendář



Rozvíjejte svou spirituální inteligenci 7.

Otestujte si úroveň svého SQ
Vyhněte se syndromu propadu půdy
Poznejte scénář svého Osobního příběhu
Oddejte se něčemu, co Vás přesahuje
Naslouchejte své intuici
Rozhodněte se pro štěstí



KREATIVNÍ
TIME
MANAGEMENT
strategie uvolněného života